

**TAMPEREEN YLIOPISTO**

## Somatiikka tanssin opetus- ja oppimisprosesseissa

Kasvatustieteiden yksikkö

Kasvatustieteiden pro gradu -tutkielma

NIINA HAKALA

Toukokuu 2015

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millaisia ominaispiirteitä somaattisilla tanssin opetus- ja oppimisprosesseilla on ja millaista yksilöllistä kehitystä somaattisesti orientoituneessa tanssin opiskelussa tapahtuu. Kyseessä on laadullinen fenomenografinen tutkimus, joka on luonteeltaan poikkitieteellinen liikkeessään niin kehollisen oppimisen, ruumiinfenomenologian ja aasialaisten kehonharjoittamisen perinteiden kuin taidekasvatuksen ja tanssipedagogiikan alueella. Niin sanottuja somaattisia menetelmiä on viime vuosina integroitu tanssiin eri tavoin. Ilmiö on suhteellisen uusi, sillä somaattisen liikkeen voidaan sanoa käynnistyneen vasta muutamia vuosikymmeniä sitten. Aiheen asiantuntemus ei ole Suomessa vielä kovin laajalle levinnyttä, minkä vuoksi tutkimus rajautui sellaiselle alueelle, josta asiantuntemusta löytyy: tanssin ammatillisessa koulutuksessa tapahtuvaan tanssin opetukseen ja opiskeluun. Tutkimuksen tavoitteena on lisätä ymmärrystä tästä toistaiseksi suhteellisen vähän tutkitusta ilmiöstä.

Empiirinen aineisto kerättiin haastattelemalla kuutta tanssinopettajaa. Aineiston analyysiprosessi mukaili fenomenografisen tutkimuksen teon analyysimallia. Toiminnan keskeisiksi ominaispiirteiksi määrittyivät kokemuksellisuus, tietoisuus ja prosessimaisuus. Kokemuksellisuus ilmeni näkyvimmin siinä, että toiminnan kuvattiin ohjautuvan ”sisältä päin”, yksilön subjektiivisesta kokemuksesta käsin. Tietoisuus toiminnan ominaispiirteenä tarkoitti ensisijaisesti sitä, että somaattiselle harjoittelulle on ominaista pyrkimys jatkuvasti laajempaan ja syvempään tietoisuuteen itsestä ja muusta maailmasta. Kolmas keskeinen ominaispiirre prosessimaisuus näkyi erityisesti siinä, että oppiminen ja kehittyminen miellettiin syvällisiksi ja kokonaisvaltaisiksi yksilöllisiksi prosesseiksi, jossa oppija työstää koko minuuttaan. Näitä osin tiedostamattomia prosesseja kuvattiin elämänmittaiseksi matkaksi, jossa kehitystä tapahtuu vähitellen.

Somaattisissa opetus- ja oppimisprosesseissa näyttää tapahtuvan kokonaisvaltaista yksilöllistä kehitystä. Kehontietoisuuden harjoittamisesta seuraa entistä parempi itsetiedostus, joka puolestaan saa aikaan muutoksia yksilön maailmasuhteessa, eli siinä, kuinka hän näkee maailman ja itsensä sen osana. Somaattisesti orientoituneessa tanssiharjoittelussa näytti tapahtuneen myös liikkeellistä, tanssillista, ilmaisullista ja taiteellista kehittymistä. Nämä kehitysalueet näyttäytyivät osana kokonaisvaltaista yksilöllistä kehitystä.

Asiasanat: opetusala, kokemusoppiminen, tanssi, ruumiillisuus, mind and body

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	4
2 MITÄ ON SOMATIikka?.....	6
3 TANSSI JA SOMATIikka.....	9
3.1 Somatiikka tanssin kentällä.....	9
3.2 Tanssin koulutuksesta ja opetuksesta.....	14
3.3 Tanssin uusi paradigma .....	16
4 IHMISTÄ TUTKIMASSA.....	18
4.1 Ihmiskäsitys ja kokemuksellisuus.....	18
4.2 Kehollisuus.....	20
4.2.1 Kehollinen tieto ja kehollinen oppiminen.....	20
4.2.2 Kehontietoisuudella kohti kontemplatiivista kehoa.....	22
5 TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	25
6 TUTKIMUSMENETELMÄLLISET VALINNAT.....	26
6.1 Tutkimuksen kohde ja aineiston keruu.....	26
6.2 Tutkimuksen menetelmälliset ratkaisut.....	28
6.3 Aineiston analyysi.....	32
7 TUTKIMUSTULOKSET.....	36
7.1 Kokemuksellisuus.....	36
7.2 Tietoisuus.....	40
7.3 Prosessimaisuus.....	44
7.4 Tietoisuus itsestä ja maailmasta kasvaa.....	46
7.5 Tanssitaiteilijana kehittyminen.....	50
8 TULOSTEN TARKASTELUA.....	53
8.1 Kehollisen käänteän jäljillä.....	53
8.2 Kuka tai mikä meissä toimii?.....	54
8.3 Harjoituksen tie.....	57
8.4 Itsetiedostuksesta elämäntaitoon.....	58
8.5 Tanssin suorittamisesta ammatin harjoittamiseen.....	60
9 TUTKIMUKSEN ARVIOINTIA.....	62
LÄHTEET.....	65
LIITE I.....	69

## 1 JOHDANTO

Olin törmännyt ilmaukseen *somaattinen harjoittelu* useita kertoja aloittaessani pilatesohjaajakoulutuksen vuonna 2013. Sen varsinainen merkitys alkoi kuitenkin aueta minulle vasta tämän koulutuksen edetessä. Sain huomata, kuinka somaattinen harjoittelu muutti ajatteluani ja toimintatapoja. Erityisen selvästi huomasin sen vaikutukset tanssiharjoittelussani: suhtautumiseni kehon harjoittamiseen muuttui entistä hyväksyvämmäksi ja tanssitekniset valmiuteni paranivat. En olekaan yllättynyt siitä, että niin sanottujen somaattisten menetelmien käyttö on yleistynyt tanssin kentällä viime vuosina. Pilateksen ohella esimerkiksi sellaiset lajit kuin jooga, feldenkrais ja Alexander-tekniikka ovat tuttuja monille tanssin harrastajille ja ammattilaisille. Erilaiset somaattiset harjoitteet ovat alkaneet muovata taiteellisia prosesseja ja pedagogista työtä erityisesti nykytanssissa. Somaattisen harjoittelun yleistymisen näkyy myös tanssin ammatillisen koulutuksen kentällä. Useat koulutukset sisältävät somaattiikkaan perustuvia kursseja perinteisempien tanssikurssien ohella. Aiheen ympärille on syntynyt myös kansainvälinen tiedejulkaisu *Journal of Dance and Somatic Practices*, jota on julkaistu vuodesta 2009 asti. Siinä tarkastellaan muun muassa somatiikan historiaa ja kasvatustilafilosofiaan liittyviä kysymyksiä sekä somatiikan suhdetta kehollisiin perinteisiin idässä.

Omien kokemusteni pohjalta olin vakuuttunut siitä, että somaattinen harjoittelu tukee tanssin oppimisprosesseja. Tietämykseni somaattisen työskentelyn integroimisesta tanssiin oli kuitenkin vähäistä ja halusin ottaa selvää, mistä ilmiössä tarkkaan ottaen on kysymys. Tutkimusaiheeni määrittyi siis tarpeesta ymmärtää somaattisia tanssiharjoittelua entistä paremmin. Tutkimukseni kohteena ovat tanssinopettajien käsitykset somaattisesti orientoituneesta tanssin opetuksesta ja opiskelusta. Pyrin selvittämään, millaisia ominaispiirteitä somaattisilla tanssin opetus- ja oppimisprosesseilla on ja millaista yksilöllistä kehitystä somaattisesti orientoituneessa tanssin opiskelussa tapahtuu. Länsimaisessa kehon harjoittamisen kulttuurissa korostetaan usein ulkoisia tekijöitä kuten kehon tai liikkeen visuaalista muotoa. Tällöin sisäiset tekijät, kuten oman kehon kuuntelu, saattavat jäädä suhteellisen vähälle huomiolle. Tutkimukseni tavoitteena on lisätä ymmärrystä somaattisesti orientoituneista tanssin opetus- ja oppimisprosesseista sekä avata uusia näkemyksiä siitä, kuinka tanssiharjoittelu jäsentyy osaksi maailmaa.

Aluksi luon tutkimukselleni teoreettista viitekehystä tarkastelemalla somatiikan syntyä ja kehitystä sekä sen yhteyttä tanssiin, keholliseen oppimiseen ja kehon harjoittamiseen aasialaisten filosofioiden perinteissä. Näin tuon esiin sitä ajatuspohjaa, joka on ohjannut tekemiäni valintoja.

Metodologiaosassa esitän tutkimuskysymykset ja kuvaan käyttämiäni tutkimusmenetelmiä. Sen jälkeen esitän tutkimuksen tulokset ja tarkastelen niitä suhteessa teoriaan. Lopuksi arvioin tutkimusta kokonaisuutena.

## 2 MITÄ ON SOMATIikka?

Tässä osiossa määrittelen käsitettä *somatiikka* avaamalla sen juuria ja käyttöä tänä päivänä. Kerron kuitenkin ensin lyhyesti, kuinka itse kiinnostuin somaattisesta harjoittelusta osana tanssin opetusta ja opiskelua. Samalla tulen avanneeksi omaa näkökulmaani tutkijana. Aloitin tanssin harrastamisen ala-asteikäisenä suomalaisella kansantanssilla eli ”tanhuilla” ja jatkoin yläasteikäisenä show- ja jazztanssilla. Vaikka tanssi oli intohimoni, oli harrastus pitkään suhteellisen epäsäännöllinen. Vasta noin 20-vuotiaana aloitin tavoitteellisesti etenevän säännöllisen tanssiharjoittelun. Huomasin, että tanssin oppiminen oli vaikeaa. Vertasin liikkeissä oman kehoni muotoa opettajan näyttämiin kehon muotoihin ja tunnistin usein jonkin olevan pielessä: asentoni ja liikkeenivät harjoittelemallakaan näyttäneet siltä, miltä yritin ne saada näyttämään.

Vuonna 2010 aloitin tanssipedagogiikan opinnot Jyväskylän avoimessa yliopistossa. Näissä opinnoissa havaitsin, että erityisesti nykytanssissa ja tanssiterapiassa hyödynnettiin tietynlaista orientaatiota ja menetelmiä, jotka tunnistin keskenään samankaltaisiksi, mutta joita en vielä tuolloin osannut nimetä. Myöhemmin olen päättellyt, että kyse oli somaattisesta orientaatiosta ja menetelmistä. Näissä opinnoissa tutustuin myös pilatesharjoitteluun ja innostuin siitä niin kovasti, että vuonna 2013, hakeuduin opiskelemaan pilatesohjaajaksi. Pilateskoulutus syvensi merkittävästi ymmärrystäni ihmisen anatomiasta ja liikkeen biomekaniikasta. Opin myös tuntemaan oman kehoni rakenteet ja toimintatavat entistä tarkemmin kehon tuntemisen ja havainnoimisen avulla. Huomasin tämän ymmärryksen ohjaavan työskentelyäni myös tanssitunnilla. Vähitellen kokemukseni omasta tanssijuudestani alkoi muuttua. Sain uudenlaisia onnistumisen kokemuksia, kun kasvanut ymmärrykseni avasi tuttuja tanssiliikkeitä uudella tavalla. Tanssitekniset valmiuteni paranivat merkittävästi pilateskoulutuksessa saavuttamani somaattisen osaamisen myötä. Pian huomasin myös sen, että tämä uusi kehonharjoittamisen tapa tuki itsetuntoani. Opin kunnioittamaan itseäni entistä enemmän. Myöhemmin havaitsin tämän kunnioittavan asenteen leviävän itseni ulkopuolelle: suhtauduin entistä kunnioittavammin myös asioihin ympärilläni. Tämä sai minut todella kiinnostumaan somatiikan luonteesta, somaattisesta harjoittelusta ja somatiikan integroimisesta tanssiin.

Mitä somatiikka sitten on? Somatiikka-käsite on jossain määrin epäselvä, sillä sitä kuulee käytettävän monin tavoin. Sillä viitataan nykyään ennen kaikkea lukuisiin kehon harjoittamisen menetelmiin ja terapiamuotoihin, jotka tarkastelevat kehoa subjektiivisesta näkökulmasta. Nämä menetelmät pitävät kehontietoisuuden lisäämisen prosessia tienä muutokseen, kehon toimintojen paranemiseen,

itseymmärryksen syvenemiseen ja yleiseen hyvinvoinnin lisääntymiseen. (Ks. esim. Eddy 2009.) Käsite somatiikka kulkeutui Yhdysvalloista Eurooppaan ja Suomeen 2000-luvun alkuvuosina (Rouhiainen 2006, 15). Somatiikasta on kirjoitettu suomen kielellä vielä toistaiseksi suhteellisen vähän, mutta tanssija-tutkija Leena Rouhiainen (2006) on tarkastellut ilmiötä selkeästi *Mitä somatiikka on?* -kirjoituksessaan. Hän on tarkastellut somatiikan luonnetta ja roolia tanssin kentällä sekä pyrkinyt selkiyttämään somatiikan ulottuvuuksia esittelemällä siihen liittyvää käsitteellistä määrittelyä, sen historiallisia vaihteita sekä sen sisältöjä ja ongelmakohtia.

Rouhaisen (2006, 10) mukaan käsitteellä *somatiikka* (*somatics*) viitataan etenkin angloamerikkalaisessa kontekstissa kehollisia kokemuksia hyödyntäviin ja kehoa ja mieltä integroiviin liikkeellisiin harjoittelumuotoihin tai kehoterapioihin sekä näihin käytäntöihin kytkeytyvään tutkimusalueeseen. Hän (mt. 13) huomauttaa, että somatiikan ilmeisestä hämärärajaisuudesta ja sisällöllisestä epäselvyydestä huolimatta, se on käsitteenä ja diskurssina siinä mitassa käytetty, että sitä on syytä pitää ainakin jonkinasteisesti joihinkin länsimaihin vakiintuneena sosiaaliskulttuurisena ilmiönä. Tämän vuoksi somatiikan luonnetta on perusteltua pohtia. Somatiikka-käsitteen isänä pidetään yhdysvaltalaista Thomas Hannaa (1928–1990), joka oli erityisesti eksistentiaaliseen fenomenologiaan perehtynyt filosofi ja liiketerapeutti (Rouhiainen 2006, 13). Hanna otti käsitteen *somatiikka* käyttöön 1976 kuvatakseen sitä poikkitieteellistä tutkimusta ja harjoituksen sekä terapian muotoja, joiden lähtökohta on keho niin kuin se koetaan sisältä päin (Klemola 2004, 19). Hanna esitti kirjoituksissaan, että ihmisiin liittyen *soma* tarkoittaa kehoa sellaisena kuin se näyttäytyy ensimmäisen persoonan sisäisestä havainnosta käsin. Soma on siis eletty keho, tai ainakin proprioceptorien, siis sisäaistien, tuottamia liikeaistimuksia ja -tuntemuksia koskeva ulottuvuus. Hanna pitää ensimmäisen persoonan perspektiiviä keskeisimpänä somaattisena ulottuvuutena. (Rouhiainen 2006, 13–14.)

Somaattisen liikkeen voidaan sanoa käynnistyneen vasta muutamia vuosikymmeniä sitten, kun somatiikka-käsitteellä alettiin yleisemmin kuvata erilaisia kehollisia käytäntöjä. Somatiikan juuret voidaan kuitenkin löytää yli sadan vuoden takaa Keski- ja Pohjois-Euroopan sekä Yhdysvaltojen itärannikon ruumiinkulttuurista ja voimisteluliikkeestä. Esimerkiksi sellaiset kehomenetelmien pioneirit kuin Francois Delsarte, Émile Jaques-Dalcroze, Genevieve Stebbins, Bess Mensendieck ja Leo Kofler ovat pohtineet samankaltaisia kysymyksiä ja tavoitelleet samanlaisia päämääriä kuin nykyiset somatiikan harjoittajat. Näin he ovat luoneet pohjaa sille keskustelulle ja toiminnalle, jota somatiikan kentällä nykyään harjoitetaan. (Rouhiainen 2006, 17.) 1800-luvun lopussa ja 1900-luvun alussa Euroopassa kukoistaneeseen ruumiinkulttuuriin liittyi uusien näkökantojen etsiminen henkisen

elämän alueella. Ihmiset olivat kiinnostuneita muun muassa hinduismista ja buddhismista ja näihin liittyvät ruumiilliset käytännöt, kuten zen-meditaatio ja jooga kulkeutuivat eurooppalaisten tietoisuuteen. Somaattisten menetelmien nähdäänkin usein saaneen vaikutteita itämaisista kehojärjestelmistä. (Rouhiainen 2006, 19; Segel 1998.)

Rouhiainen (2006, 23) on hahmotellut somaattisen liikkeen kehitysvaiheet liiketerapeutti Michele Mangionen (1993), tanssintutkija Sylvie Fortinin (2002; 2001) ja liikeanalyttikko Carol-Lynne Mooren (2004a) luokitusten ja listausten pohjalta seuraavasti:

- 1) Vuosina 1900–1930 somatiikan pioneerit luovat menetelmänsä itsensä parantamisen motivoimina. Näitä pioneereja ovat muun muassa: Frederick Matthias Alexander, Else Gindler, Bess Mesendieck, Joseph Pilates, Mabel E. Todd, Rudolf Laban ja Émile Jaques-Dalcroze.
- 2) Vuosina 1930–1970 yksittäiset menetelmät vahvistuvat samalla, kun pioneerien oppilaat vievät heidän työtään eteenpäin mahdollisesti modifioiden tai kehittäen niitä. Oppilaita ovat muun muassa: Lulu Sweigard, Carola Speads, Charlotte Selver, Irmgard Bartenieff, Eve Gentry, Moshe Feldenkrais ja Gerda Alexander.
- 3) Vuosina 1970–1990 eri menetelmiä sovelletaan terapeuttiin, psykologiin, kasvatuksellisiin ja taiteellisiin alueisiin. Lisäksi uusia menetelmiä luodaan pioneerien työn pohjalta.
- 4) Vuodesta 1990 eteenpäin eri koulukuntien toiminta ammattimaistuu ja institutionalisoituu enenevässä määrin.

Somaattisesta liikkeestä käydään keskustelua ja sen luonnetta ja sisältöjä pyritään määrittämään yleisemmälläkin tasolla. Somatiikan kenttä on moninainen ja sen menetelmiä käytetään monenlaisissa ympäristöissä ja konteksteissa, kuten virallisessa terveydenhuollossa, yksityispraktiikoilla, taiteessa ja tanssissa, urheilussa ja liikunnassa sekä psykologiassa ja henkisessä kasvussa (Rouhiainen 2006, 24). Rouhiaisen (mt. 23) mukaan somaattisten koulukuntien puheessa ja käytännöissä välittynyttä perinnettä yritetään enenevässä määrin dokumentoida kokoamalla yhteen niihin liittyvää tietoutta sekä esimerkiksi organisoimalla opetussisällöltään jäsenneltäviä koulutusohjelmia.



### 3 TANSSI JA SOMATIikka

#### 3.1 Somatiikka tanssin kentällä

Avaan tässä kappaleessa tanssin historiaa ja kenttää niiltä osin, joita tutkimusaiheeni ensisijaisesti koskettaa. Tanssin harjoitteluun on viimeisen 25 vuoden aikana liitetty useita somaattisen harjoittelun muotoja, jotka tarjoavat välineitä kehon kaavojen uusimiseen (repatterning), liikkeen tehokkuuden löytämiseen ja ei-toivotuista liikemalleista vapautumiseen. Näitä somaattisiksi menetelmiksi luokiteltuja harjoittelun muotoja ovat esimerkiksi Bartenieff Fundamentals, Alexander-tekniikka, Feldenkrais, Ideokinesis ja Body-Mind Centering. (Bales & Nettle-Fiol 2008, 85.) Somaattisia menetelmiä on integroitu tanssin opetukseen jopa siinä määrin, että jotkut ovat kyseenalaistaneet perinteisen tanssitekniikan elinkykyisyyden kaiken kaikkiaan. Tanssin koulutusohjelmat tarjoavat tänä päivänä perinteisten kurssien, kuten modernin tanssin, jazztanssin ja baletin rinnalla tai niiden sijaan erilaisia somatiikan ja liikkumisen perusperiaatteiden pohjalta rakentuvia kursseja. (Bales & Nettle-Fiol 2008, 85.) Yksi esimerkki tällaisesta kurssitarjonnasta on Taideyliopiston Teatterikorkeakoulun avoimen yliopiston *Mitä on somatiikka?* -kurssikokonaisuus.

Rouhiainen (2006, 27) näkee, että somatiikkaan kietoutuva holistisuutta, kokemusta ja kehollisuutta kunnioittava asenne ja erilaiset somaattisiin menetelmiin liittyvät harjoitteet ovat alkaneet muovata erityisesti nykytanssin taiteellisia prosesseja ja pedagogista työtä. Hänen mukaansa prosessinomaiset, kokemukselliseen kehoon ja sen hiljaiseen tietoon kiinnittyvät sekä tanssijan subjektiivista perspektiiviä ja toimijuutta kunnioittavat lähestymistavat tanssin luomiseen ja opettamiseen ovat yhä yleisempiä. Saattaa olla, että pian voidaan puhua jopa somaattisesta käänteestä nykytanssin piirissä. Rouhiaisen (mt. 27) mukaan on pohdittava sitä, miten somaattinen orientaatio liittyy tarkemmin tanssitaiteeseen, sen käytäntöihin ja itseymmärrykseen sekä katsottava, mihin suuntaan nykytanssi jatkaa kehitystään.

Amerikkalainen tanssinopettaja, koreografi ja Alexander-tekniikan opettaja Rebecca Nettle-Fiol on tutkinut somaattisten menetelmien integroimista tanssin opetukseen ja koreografiseen työskentelyyn. Nettle-Fiol kuvaa, kuinka Alexander-tekniikan opinnot olivat tuoneet hänet aivan uudenlaisen osaamisen ja sen myötä uudenlaisten kysymysten äärelle myös tanssin opetuksessa, josta hänellä oli vuosien kokemus. Yksi keskeinen kysymys oli, kuinka Alexander-tekniikkaan liittyvän osaamisen voi integroida tanssin opetukseen toimivalla tavalla. (Nettle-Fiol 2008b, 102.) Nettle-Fiol päätyi haastattelemaan kuutta tanssin ammattilaista, jotka sovelsivat Alexander-tekniikkaa

tanssinopetukseen. Haastattelujensa pohjalta hän (mt. 106–111, 118, 120) tekee seuraavia päätelmiä somatiikan integroimisesta tanssiin:

- Useimpien opettajien mukaan somaattisen työskentelyn periaatteita on mahdollista tutkia tanssitunneilla. Monet hyödynsivät improvisaatiota näiden periaatteiden tutkimiseksi.
- Alexander-tekniikkaa ei sinällään voi opettaa ryhmämuotoisella tanssitunnilla, koska kyseisen tekniikan opetus tapahtuu yksityistuntien muodossa.
- Alexander-tekniikan periaatteet vaikuttavat usein tanssitunnin liikemateriaaliin liittyviin valintoihin.
- Alexander-tekniikkaa ja tanssia integroidessaan opettaja kohtaa monenlaisia haasteita ja ristiriitoja:
  - Alexander-tekniikkaan perustuva asentojen tai liikkeiden korjaaminen on yksilöllistä ja vaatii aikaa. Se tuo korjaamiseen syvyyttä, joka tekee siitä monimutkaisempaa. Tanssitunnilla aika riittää vain harvoin tällaiseen korjaamiseen. Tanssioppilaat saattavat myös kokea turhautumista, kun eivät välttämättä saa opettajalta valmiita vastauksia siihen, kuinka liike tulisi suorittaa ”oikein”.
  - Oppilaat saattavat kokea tekniikkaopetuksen aiempaa huonommaksi, jos he eivät ymmärrä, mitä hyötyä uudesta harjoitustavasta on. Tällöin opiskelijoiden asenne voi muodostua oppimisen esteeksi.
- Alexander-tekniikalle ominainen salliva työskentelyilmapiiri on hedelmällinen myös tanssinopetuksessa.
- Yksi opetuksen ydinsisällöistä on totuttujen ajattelu-, havainnointi- ja toimintatapojen tunnistaminen ja tarvittaessa niiden muuttaminen.
- Opetuksella tavoitellaan tarpeettomista jännityksistä vapautumista, tehokkaan liikkumistavan löytämistä, haitallisten tottumusten tunnistamista ja niistä vapautumista, liikkeellisen kapasiteetin mahdollisimman laajaa käyttämistä, ilmaisuvoimaa, avoimuutta ja hereillä olemista.

Nettl-Fiol (2008b, 106) näkee näiden päätelmien koskevan somaattisten menetelmien integroimista tanssin opetukseen yleisemminkin. Nettl-Fiol tiivistää kokemuksensa Alexander-tekniikan integroimisesta tanssin opetukseensa sanonnalla zenistä: ”Before zen, a mountain is a mountain. During zen, a mountain is no longer a mountain. After zen, a mountain is once again a mountain.” Tällä hän viittaa siihen prosessiin, jota tanssinopettaja elää tutustuessaan somaattiseen työskentelyyn ja integroidessaan sitä työhönsä tanssin parissa. Kun tanssia aletaan työstää somaattisen työskentelyn

lähtökohdista, saattaa käydä niin, ettei tanssia enää koetakaan tanssiksi. Kun somaattinen työskentely prosessin edetessä tulee osaksi itseä ja omaa tanssijuutta, voidaan tanssi taas kokea tanssiksi. (Nettl-Fiol 2008a, 101, 121.)

Nettl-Fiol (2008a, 86) on haastatellut aiheesta myös alan pioneeria Martha Myersia, jolla on keskeinen rooli somaattisen työskentelyn tuomisessa tanssin kentälle. Haastattelut on tehty vuosina 2002 ja 2003 (mt. 89). Martha Myers kuvaa somatiikan olennaista roolia tanssin kentällä seuraavasti: ”Somatics has become a current moving the river of a majority of contemporary dance performers today.” (Nettl-Fiol 2008a, 99.) Myers näkee somaattiset menetelmät kultakaivoksena, joka tarjoaa tietoa ja näkemystä tanssin tekemiseen ja mahdollisuuksia teknisen osaamisen parantamiseen. Kiinnostus uusiin liikkumisen tapoihin ja totunnaisista ilmaisun ja liikkumisen kaavoista luopumiseen toi Myersin somaattisen työskentelyn pariin 50-luvun lopulla. Myers huomauttaa, että vaikka somaattiselle työskentelylle on viimeisen 25 vuoden aikana muodostunut yhtenäinen teoreettinen pohja, on sen voima edelleen kokemuksellisuudessa ja kädestä pitäen tapahtuvassa työskentelyssä. Myersin mukaan somaattisessa työskentelyssä tarkastellaan syvällisesti yksilöllistä liikkumista aistien kehon hienovaraisia mikroliikkeitä. Työskentelyn tavoitteena on purkaa piintyneitä neuromuskulaarisia kaavoja ja korvata ne uusilla, tehokkaammilla kaavoilla. (Nettl-Fiol 2008a, 89–90.) Myers toi somaattisia kehoterapiamenetelmiä American Dance Festivaliin (ADF) ensimmäisen kerran vuonna 1969. Tuolloin näitä menetelmiä opiskeltiin erikseen tanssituntien rinnalla. Somaattisia menetelmiä ei vielä tuolloin integroitu tanssinopiskeluun, kuten Myers haastattelussa toteaa: ”Honey, nobody was integrating. It wasn’t there.” (Nettl-Fiol 2008a, 90–91.) Myers kertoo, että aluksi juuri kukaan ADF:n opetushenkilökunnasta ei osallistunut kehoterapiatunneille. Hän näkee ihmisten pelänneen tiedon lisääntymisen aiheuttavaa tuskaa: somaattisessa työskentelyssä paljastuu, mitä kaikkea ei vielä tiedä. Myers kuitenkin jatkoi kurssien tarjoamista, sillä hän koki itse tarvitsevansa kehoterapioihin liittyvää tietoa omassa tanssinopetuksessaan ja uskoi muidenkin tarvitsevan sitä. Osallistujamäärät lisääntyivät ajan myötä ja jossain vaiheessa tilanne kääntyi niin, että kursseille saattoi joutua jonottamaan, koska ne olivat täynnä. (Nettl-Fiol 2008a, 90.)

Tietyn tekniikan harjoittaminen luo kehoon tietynlaisia toiminnallisia yhteyksiä ja muokkaa kehoa. Väistämättä tekniikka muokkaa myös harjoittelun pohjalta rakentuvaa koreografiaa. Erilaiset liiketekniikat stimuloivat meitä eri tavoin ja herättävät meissä erilaisia reaktioita henkisesti ja fyysisesti niin liikkujana kuin katsojana. Koreografiaa ei siis tässä mielessä voi erottaa tekniikasta. Myersin mukaan myös somaattinen harjoittelu on synnyttänyt uusia tyylejä tanssiin esittävänä

taiteena. Esimerkiksi release-tekniikka ja kontaktia hyödyntävät tekniikat ovat saaneet vaikutteita suoraan somatiikasta. Nämä tekniikat ovat imeneet vaikutteita myös muualta, erityisesti itäisistä kehon harjoittamisen menetelmistä. Myersin mukaan somatiikka on vaikuttanut myös tanssitekniikan peruselementteihin kuten linjaukseen tarjotessaan uusia näkökulmia ja tapoja niiden opettamiseen. (Nettl-Fiol 2008a, 94.) Nettl-Fiolin mukaan Alexander-tekniikkaa integroivan tanssin opetuksen tavoitteena ei kuitenkaan ole tietyn estetiikan tai tyylin omaksuminen. Sen sijaan tavoitteena on antaa tanssijalle mahdollisuus tehdä tietoisia valintoja liikkumisessaan ilman, että piintyneet toimintatavat määrittävät työskentelyä. (Nettl-Fiol 2008b, 115.) Somaattista harjoittelua hyödynnetäänkin monien tanssilajien ja -muotojen parissa. Voimakkaimmin se tulee kuitenkin esiin nykytanssin kontekstissa. Nykytanssilla tarkoitetaan erilaisia moderniin ja postimoderniin tanssiin perustuvia länsimaisen taidetanssin tyylejä, tekniikoita ja muotoja. Kokemukseni mukaan nykytanssissa korostuu usein tanssijan luonnollinen tapa liikkua. Selventääkseni sitä tanssin kontekstia, johon somatiikka erityisesti kiinnittyy, avaan seuraavaksi lyhyesti nykytanssin taustalla olevan modernin tanssin kehitystä.

*Moderni tanssi.* 1800-luvun lopulla ja 1900-luvun alussa baletin rinnalle syntyi uusia tanssisuuntauksia, joita myöhemmin alettiin kutsua moderniksi tanssiksi. Niissä luovuttiin baletin liikekielestä ja otettiin tavoitteeksi luonnolliset liikkeet. Uudet tanssisuuntaukset pyrkivät usein ilmaisemaan jotakin teemaa tai tunnetta, eivät niinkään draamallista tarinaa. Monet uusien tanssisuuntausten edustajat näkivät tanssin tavoitteeksi harmonisen ihmisen kasvattamisen. Ihanteena oli terveellinen, kiireetön ja luonnonmukainen elämä. Tanssiliikkeillä pyrittiinkin jäljittelemään luonnon liikkeitä kuten aaltoja. Moderni tanssi sai vaikutteita 1800-luvun lopulla teattereista levinneestä Delsarte-järjestelmästä, jonka mukaan jokaista henkistä toimintaa vastaa ruumiin toiminta ja toisin päin. Siihen vaikutti myös Emile Jaques-Dalcrozen metodi musiikin opiskelemisesta fyysisen toiminnan kautta. (Makkonen 2010.)

Uusien tanssisuuntausten merkittävimpiä edustajia olivat amerikkalaiset karismaattiset naistanssijat Loie Fuller ja Isadora Duncan, jotka vaikuttivat paljon myös Euroopassa. Fuller jäljitteli Art Nouveaun tapaan luonnon muotoja ja elementtejä, eikä hänen tanssinsa ilmaissut tunteita tai tarinaa. Duncanin tansseissa koko vartalo osallistui liikkeeseen. Hänen mukaansa tanssi oli hyvä perusta täydelle ja luovalle elämälle. Duncanin näkemys oli, että tanssijan tehtävänä on ilmaista taiteessaan moraalien, terveyden ja kauneuden arvoja. Hänen mielestään ihmisruumiin liikkeiden on vastattava sen muotoa. Yksi Duncanin keskeisistä tavoitteista oli kiinnittää huomiota naisen asemaan yhteiskunnassa ja viedä työllään naisasiaa eteenpäin. (Makkonen 2010.) Duncan otti kantaa myös

siihen, kuinka tanssia tulisi opettaa. Hänen mukaansa lapsia ei tulisi opettaa matkimaan opettajan liikkeitä vaan tekemään omiaan. Tällainen näkemys tanssin opettamisesta elää yhä vahvasti modernin ja nykytanssin kentällä. Euroopassa maailmansotien välillä esiintyneitä modernin tanssin suuntauksia on jälkeenpäin alettu kutsua nimellä Ausdruckstanz. Tähän varhaiseen moderniin tanssiin Euroopassa liittyi usko luonnonmukaiseen liikkeeseen ja sen päämääränä oli harmoninen ihminen. Siinä korostettiin liikunnan kasvatuksellista ja taiteellista merkitystä. Ausdruckstanzin keskeisiä edustajia olivat Mary Wigman ja Rudolf Laban. Labanin opit ovat nykyäänkin laajalti käytössä modernissa ja nykytanssissa. (Makkonen 2010.)

1900-luvun alun Amerikassa keskeisiä modernin tanssin kehittäjiä olivat Ruth St. Denis ja Ted Shawn, jotka perustivat amerikkalaisen modernin tanssin kehtona pidetyn Denishawn-koulun. Heidän oppilaitaan olivat muun muassa Martha Graham, Doris Humphrey ja Charles Weidman. 1920- ja 1930-luvuilla moderni tanssi kehittyi Amerikassa Grahamin, Humphreyn ja Hanya Holmin johdolla. Heitä kiinnosti ensisijaisesti liikkeen ilmaiseva voima. Moderni tanssi muodosti demokraattisemman ja kansanomaisemman vaihtoehdon perinteiselle baletille. 1940–50-luvuilla tanssia alettiin opettaa yliopistoissa ja modernista tanssista tuli osa amerikkalaista kulttuuria. Ajan modernia tanssia hallitsivat Grahamin tanssinäkemykset, tekniikat ja teokset. Grahamin tanssi oli psykologista ja ilmaisua painottavaa. Hänen mukaansa tanssijan oli löydettävä liike itsestään, mutta vain ankara ja säännöllinen harjoittelu takasi tanssijalle mahdollisuuden vapaaseen ilmaisuun. Teknisen kehittymisen lisäksi hän määritteli tanssin tavoitteeksi ihmisen henkisen ja tunnepuolen kehittymisen. (Makkonen 2010.) Grahamin hallitseva asema synnytti kapinointia, josta keskeinen esimerkki on Grahamin oppilaanakin ollut tanssitaiteilija Merce Cunningham. Hän sanoutui irti Grahamin tanssista ja lähti kehittämään tanssia omaan suuntaansa. Cunninghamin mukaan jokainen liike voi olla tanssin materiaalia ja jokainen menetelmä voi olla pätevä koreografinen metodi. Hänen mielestään tanssi voi kertoa mistä tahansa, mutta ensisijaisesti se kertoo ihmisruumiista ja sen liikkeistä. 1960–70-luvut olivat kyseenalaistamisen aikaa modernin tanssin kentällä. Tällöin uusi sukupolvi halusi yleisesti kyseenalaistaa vanhempiensa arvot. Postmodernisteiksi määritellyt koreografit tutkivat mikä tekee tanssista tanssia. He sitoutuivat Cunninghamin ajatukseen siitä, että liike itsessään on riittävää ja kiinnostavaa. (Makkonen 2010.)

### 3.2 Tanssin koulutuksesta ja opetuksesta

Keskityn tässä tutkimuksessa somaattisiin tanssin opetus- ja oppimisprosesseihin erityisesti tanssin ammatillisen koulutuksen kontekstissa. Tämä rajausta perustuu sille, että tanssin ammatillisen koulutuksen piiristä löytyy vahvaa asiantuntemusta tutkimuksen kohteena olevasta somaattisesti orientoituneesta tanssin opetuksesta ja opiskelusta. Suomalainen tanssialan koulutusjärjestelmä koostuu toisen asteen tanssijakoulutuksesta, ammattikorkeakoulujen tanssinopettajakoulutuksesta sekä Taideyliopiston Teatterikorkeakoulun tanssija-, koreografia-, pedagogi- sekä tutkijakoulutuksesta. (Heimonen ym., 2007, 8.) Yleisemmin tarkasteltuna tanssin opetukseen ja oppimiseen liittyvät ilmiöt leviävät laajalle inhimillisessä toiminnassa ja tutkimuskohteena. Tanssipedagogiikkaa toteutetaan muun muassa taiteen perusopetuksen, yleissivistävän koulutuksen sekä ammatillisen koulutuksen jokapäiväisissä käytännöissä, joissa se koskettaa kymmeniä tuhansia ihmisiä: lapsia, nuoria, aikuisia ja vanhuksia - harrastajia, ammattiin tähtääviä, entisiä ja nykyisiä ammattilaisia, uranvaihtajia ja kuntoutujia. (Anttila 2013b, 3)

Anttila (1994, 7) on määritellyt käsitteet tanssikasvatus, tanssinopetus ja tanssikoulutus. Anttilan määritelmän mukaan tanssikasvatuksessa on keskeistä kaikille tanssimuodoille yhteisten peruselementtien ja -taitojen opiskelu. Huomion kohteena ovat tanssitaidon ja tanssi-ilmaisun kehittäminen sekä tanssitiedon opiskelu. Tanssikasvatuksen päämääränä on kehittää oppilasta ihmisenä ja tanssitaiteen vastaanottajana, tulkitsijana ja luojana. Tanssinopetuksen hän puolestaan näkee kohdistuvan johonkin selkeästi määriteltyyn tanssityyliin tai -muotoon, esimerkiksi taidetanssin eri muotoihin. Käsite tanssinopetus yhdistetään Anttilan mukaan usein tanssitekniikan ja -taitojen opettamiseen perinteisin keinoin. Tässä tutkimuksessa viitataan tanssin opetuksella yleisesti tanssin kentällä tapahtuvaan opetustoimintaan rippumatta tanssin tai opetuksen tyyleistä tai muodoista. Tanssikoulutuksen Anttila määrittelee tanssin ammatteihin tähtääväksi toiminnaksi. Tanssikoulutuksessa keskitytään useisiin tanssityyleihin ja -muotoihin, taiteellisen ilmaisu- ja tuottamiskyvyn kehittymiseen sekä tanssiin liittyvään teoreettiseen tietoon. (Mt. 7, 11.)

Tämän päivän tanssin opetus on sidoksissa aikakautensa kulttuuriin, arvoihin sekä ihmis- ja oppimiskäsitykseen niin kuin opetus yleensäkin. Oppimisen psykologiassa ja kasvatustieteissä korostetaan tällä hetkellä konstruktivistista oppimiskäsitystä. Siinä oppiminen määritellään oppijan aktiiviseksi toiminnaksi ja jatkuvaksi tiedon ja omakohtaisten merkitysten rakentamiseksi. Opettajan nähdään toimivan oppimisen mahdollistajan roolissa. Opetuksessa painotetaan oppijan näkökulmaa ja vuorovaikutusta opettajan ja oppijan välillä. Anttila (2013a, 50–51) on muotoillut taidepedagogista

näkemyksiä, jossa kehollisen oppimisen teoreettis-filosofinen perusta yhdistyy aiemman aiheeseen liittyvän tutkimuksen tuottamaan ymmärrykseen sekä hänen omaan ammatilliseen kokemukseensa tanssinopettajana ja taidepedagogiikan tutkijana. Tämän näkemyksen mukaan ei-symbolinen, kehollinen tieto ja yhteys esireflektiiviseen tietoisuuden tasoon kuuluvat olennaisella tavalla taiteellisen toiminnan luonteeseen. Taiteellinen toiminta kumpuaa kokemusmaailmastamme ja on yksi keino jäsentää ei-kielellistä kokemusmaailmaa. Sen avulla voimme viestiä omia kokemuksiamme toisille. Usein taiteellinen toiminta perustuukin juuri yksilön esireflektiivisen ja reflektiivisen tietoisuuden tason vuoropuheluun, mikä tuottaa uutta tietoa ja ymmärrystä itsestä, toisista ja ympäröivästä maailmasta. (Mt, 50–51.) Tanssiessa kehollinen olemassaolo korostuu ja vahvistaa tunnetta itsestä aktiivisena osana yhteisöä ja maailmaa. (Anttila 2009, 83.)

Anttilan (2013b, 3) mukaan tanssipedagogiikan käytäntöjen tarkasteleminen ja kehittäminen tutkimuksen keinoin on alkanut lupaavasti 1990-luvulla, mutta on vieläkin mittakaavaltaan vielä hyvin vaatimatonta. Tanssipedagogiikan tutkimuksessa keskeiset kysymykset kohdistuvat muun muassa taideopetuksen etiikkaan, sen merkitykseen ihmisen kasvussa ja yhteisöjen rakentumisessa, toiminnallisuuden ja toimijuuden merkitykseen sekä kokemuksiin elämän mielekkyydestä ja taiteen merkityksestä inhimillisen elämän osana. (Mt. 3.) Anttilan (2009, 84) mukaan tanssipedagogiikan kansainvälinen tutkimusyhteisö on omaksunut melko yhtenäisen näkemyksen siitä, että alan keskeiset kysymykset liittyvät oppilaiden tanssikokemusten ymmärtämiseen ja tulkitsemiseen sekä tanssipedagogisten käytäntöjen kehittämiseen. Tutkimusmenetelmät perustuvat tulkinnalliseen (interpretive) ja toimintatutkimuksen metodologiaan, joissa keskeisinä näkökulmina ovat oppilaiden ja opettajien kokemukset, havainnot ja toiminnan kuvaus. (Anttila 2009, 84.)

Saastamoisen (2011, 15) mukaan taidepedagogiikka luo taidetta, jolla on mahdollisuudet kiinnittyä aikaan ja yhteiskuntaan enemmän tai vähemmän voimakkaasti. Tämän ajan ihmiselle tyypilliseksi Saastamoinen (mt. 14) näkee jatkuvassa vertailuun perustuvassa itsearviointin tilassa elämisen. Tämä koetaan vaativaksi ja yhä useammat ihmiset etsivät arkeensa jaksamista joogan ja meditaation kaltaisista harjoittelumuodoista. Siis sellaisista harjoittelumuodoista, joissa keskeistä on yksilön oman kokemuksen ja sisäisen tilan kuuntelu. Näenkin somaattisen tanssiharjoittelun kiinnittyvän voimakkaasti tähän aikaan, jossa ihmiset enenevässä määrin etsivät elämäänsä tasapainoa, läsnäoloa ja hyväksyntää erilaisten mindfulness-harjoitusten avulla. Voidaan sanoa, että erilaisista läsnäolo- ja tietoisuusharjoituksista on tullut muoti-ilmiö, jonka sisällä esiintyy suurta vaihtelua paitsi harjoittelun muodoissa myös sen syvyydessä.

### 3.3 Tanssin uusi paradigma

Kirsi Monni (2004) pohtii taiteellisen tohtorintutkintonsa kirjallisessa raportissa tanssin uuden paradigman ontologiaa. Monni (mt. 409) esittää viime vuosikymmeninä tanssissa vaikuttaneen estetiikan traditiosta poikkeavan tanssin uuden paradigman orientaation, jossa keho ei ole ensisijaisesti muotoiltavaa materiaalia, vaan eksistenssin tapahtumisen tapa. Perinteinen taiteilijakoulutus on käsitetty aristoteelisen käsityöläisontologian mukaan. Taiteilijakoulutus on siis nähty teoksen valmistamiseen tähtäävien tietojen ja taitojen opiskeluna. Monni lähestyy taidekoulutusta kuitenkin myös toisesta näkökulmasta: heideggerilaisen taiteen ontologian pohjalta. Uuden tanssiparadigman opetuksen käytännöistä on Monnin mukaan löydettävissä periaatteellisia orientaation ja lähtökohtien eroja perinteisempään esteettis-tekniseen opetukseen nähden. (2004, 208–209.) Syntyi uudenlaisia käsityksiä muun muassa tanssitekniikan funktiosta, tanssinopiskelusta, tanssijan asemasta ja tanssiteoksista. Joitakin piirteitä ja erilaisia sovelluksia tanssin uuden paradigman lähtökohdista ja metodeista on todennäköisesti jo integroitunut suurimpaan osaan nykytanssin tekniikan opetusta. Monnin mukaan nykytanssin opetuksessa on usein pyrkimyksenä löytää sekä esteettis-teknisen paradigman että tanssin uuden paradigman hyvät puolet ja hyödyntää niitä. Hän kuitenkin huomauttaa, ettei aina ole selvää, mitä toiminnan piirteitä pyritään säilyttämään, mitä siirtyy huomaamatta vanhasta uuteen ja miten käytännöt ja tavoitteet kohtaavat. (Monni 2004, 211.)

Tässä tanssin uudessa paradigmassa tanssitaiteen merkityksellisyyden lähtökohta ei ole esteettisesti muotoillussa liikkeessä, vaan siinä, millä tavalla tanssi työstää eksistenssin kätkeytymättömyyttä kehollisena tietoisuutena, tietoisena liikkeenä. Siinä tanssija pyrkii pikemminkin vastaanottamaan olemista kuin rakentamaan esityksen maailmasta (Monni 2004, 409.) Monnin (2004, 179) näkemyksen mukaan tanssijan kehonkäytön tavassa historiallisesta esteettis-teknisestä mallista (kehon liike on esteettisesti muotoiltua) luovuttiin 1970-luvun kontakti-improvisaatioissa (Steve Paxton kollegoineen) ja release-metodissa (Mary Fulkerson kollegoineen). Hän (mt. 197) näkee, että nykytanssissa vaikuttavat toisiinsa sekoittuneina ja kietoutuneina molemmat tanssin lähtökohdat: estetiikan traditio ja tanssin uusi ontologia. Itse näen somaattisesti orientoituneen tanssiharjoittelun yhtyvän lähtökohdiltaan nimenomaan Monnin kuvaamaan tanssin uuteen paradigmaan.

Monni (2004, 409) katsoo Aasian kehollisten viisaustraditioiden vaikuttaneen voimakkaasti tanssin uuden paradigman kehitykseen ja uuteen tapaan ymmärtää tanssijan taito. Itäiset kehonharjoittamisen



menetelmät ovat vaikuttaneet länsimaiseen taidetanssiin voimakkaasti 1900-luvun alkuvuosikymmenistä lähtien (ks. Monni 2004, 177). Myöhemmin, 1960-luvulla, länsimaisessa kulttuurissa nähtiin voimakas estetiikan tradition murros: moderni kääntyi postmoderniksi. Tuolloin tanssijat löysivät aasialaisista kehonharjoittamisen traditioista estetiikan traditioita kokemuksellisempia tapoja lähestyä kehoollista olemista ja liikkeen merkityksellisyyttä. Harjoittelumuodoista kiinalainen tai chi ja japanilainen aikido nousivat joogan rinnalle osaksi monien tanssijoiden työskentelyä. Myös tieteellistä ja kokemuksellista tietoa yhdistävät, nykyään somaattisiksi menetelmiksi nimetyt lähestymistavat kuten kinesiologia sekä F. Matthias Alexanderin, Irmgard Bartenieffin ja Moshe Feldenkraisin metodit nousivat tanssitaiteilijoiden kiinnostuksen kohteeksi. (Monni 2004 194–195.) Yhtä aikaa idän vaikutteiden kanssa moderniin tanssiin ja tanssin uuden paradigman kehitykseen vaikutti aikalaisfilosofia, erityisesti fenomenologinen eksistenssin filosofia. Se tarjosi mahdollisuuden käsittää ja sanoittaa koettua todellisuutta uudella tavalla. (Monni 2004, 189–190.)

Tanssin uuden paradigman myötä syntyi uusia käsityksiä tanssijuudesta. Monnin käsityksen mukaan eurooppalaisen nykytanssijan suhde tanssitekniikkaan alkoi muuttua tanssin uuden paradigman metodien avaamaan suuntaan laajemmin 1980-luvulla. Tanssijan *tekhne* alkoi muodostua kehon toiminnallisen esiymmärryksen tutkimisesta ja eletyn kehon kokemuksen huomioimisesta. Tanssia pyrittiin nyt lähestymään välittömän kokemuksen kautta. George Balanchinen nimittämän ”täydellisen työkalun” sijaan esiin tuli situationaalinen, sijoittunut, historiallinen, dialoginen, toiminnallinen, luova ja improvisatorinen tanssija. (Monni 2004, 201.) Muutos tanssijan tekhnessä näkyi esimerkiksi siinä, että nyt tanssija virittäytyi ylös suuntautumisen ja alas putoamisen väliin. Keskustaorientoituneisuus johti uudella tavalla funktionaaliseen, vaivattomaan ja ennen kaikkea kehoollisesti avautuvia liikemahdollisuuksia kuulevaan liikkumiseen. Tanssijan oman eletyn kehon kokemuksen huomioiminen tanssin maailmaa avaavana ja määrittävänä seikkana tuli keskeiseksi. (Monni 2004, 202.)

## 4 IHMISTÄ TUTKIMASSA

### 4.1 Ihmiskäsitys ja kokemuksellisuus

Yksi tutkimukseni perustavanlaatuisista teoreettisista lähtökohdista on Lauri Rauhalan kehittämä holistinen ihmiskäsitys. Rauhalan eksistentiaalisen fenomenologian kontekstissa kehittämän holistisen ihmiskäsityksen mukaan ihminen todellistuu eli on olemassa kolmessa olemassaolon perusmuodossa: tajunnallisuudessa, situationaalisuudessa ja kehollisuudessa. Tajunnallisuus ilmenee kokemisen eri laatuina ja selkeysasteina, situationaalisuus ihmisen kietoutuneisuutena todellisuuteen oman elämäntilanteensa kautta ja kehollisuus ihmisen orgaanisena tapahtumisena. Holistisen ihmiskäsityksen mukaan ihminen on kuitenkin ensisijaisesti kokonaisuus, jossa kaikki olemuspuolet ovat yhtä tärkeitä ja yhteydessä toisiinsa; ihmistä tarkastellaan ja pyritään ymmärtämään tajunnallisuudet, situationaalisuuden ja kehollisuuden ja kokonaisuudessa. (Rauhala 1989, 27–39, 45–48.) Näiden olemismuotojen keskinäisen kietoutuneisuuden ymmärtäminen on keskeistä omassa ajattelussani ja tässä tutkimuksessa. Ihmiskäsitys liittyy kysymykseen oman olemassaolomme merkityksestä ja tarkoituksesta. Puolimatkan (2007, 132) sanoin, ”Voidakseen tietää, miten tulisi elää, on ensin ymmärrettävä, kuka on, mistä on tullut, mihin on menossa ja mitä varten on olemassa.” On kiinnostavaa pohtia välittömän kokemuksen kautta saatavan, niin sanotun hiljaisen tiedon ja tieteellisen tiedon välistä suhdetta. Teoreettinen lähestymistapa jäsentää ja tarkentaa ihmiskäsitystämme, mutta se ei korvaa arkielämän kokemuksen pohjalta muodostamaamme ihmiskäsitystä. Puolimatka (mt. 133) näkee, että perimmäinen tieto minuudesta on saavutettava kohtaamisen välityksellä.

Ihmiskäsityksessä tärkeällä sijalla ovat myös kehon ja mielen välinen suhde sekä kokemuksellisuus, joita tarkastelen seuraavaksi. Kehon ja mielen suhde on yksi filosofian keskeisistä ongelmista. Länsimaisen filosofian perinteessä on dualistisia teorioita, joiden mukaan kyseessä on kahden erilaisen substanssin välinen suhde sekä monistisia teorioita, joiden mukaan on vain yksi substanssi, jonka ilmentymiä sekä keho että mieli ovat. Aasialaisissa perinteissä katsotaan usein, että keho ja mieli ovat jotakin samaa, vaikka ne käsitteellisesti erotetaankin toisistaan ja kokemuksemme niistä ovat erilaisia. (Klemola 2004, 87–88.) Aasialaisissa perinteissä kehon ja mielen suhdetta tarkastellaan ihmisen kasvun kannalta. Olennaista on se, kuinka ihminen kokee tämän suhteen ja kuinka suhde muuttuu kehoa ja mieltä harjoittamalla. Tavoitteena ihmiseksi kasvussa on kehon ja mielen yhteys tai ykseys. Se nähdään saavutuksena, jonka eteen ihmisen on ponnistettava. Kehon ja mielen

ykseyden toteutuminen antaa perustan eettiselle, esteettiselle ja tiedolliselle kokemukselle. Näissä perinteissä ihmisen keho asetetaan siis hyvin tärkeään asemaan. (Klemola 2004, 88.) Klemola (2004, 86) tuo esiin ”kehon ylittämisen” problematiikan jokapäiväisessä elämässämme. Kehon ylittämällä hän tarkoittaa sitä, että usein emme ole lainkaan tietoisia siitä, mitä tunnemme kehossamme. Elämme tavallisesti ego-keskeisessä kokemuksessa eli esimerkiksi muistelemme, suunnittelemme ja kuvittelemme. Unohdamme kehomme, joka toimii ikään kuin automaattisesti. Olemme tällöin enemmän läsnä ajatuksissamme ja suunnitelmissamme kuin siinä hetkessä, jota elämme ja jossa toimimme. Tällainen kokemus on Klemolan (2004, 87) mukaan perustaltaan dualistinen, koska se jakaa meidät kahtia: mieleen ja kehoon. Halutessamme voimme kuitenkin kääntää huomion sisäänpäin ja tulla tietoiseksi siitä miten olemme ja liikumme. Kuuntelemalla kehoamme voimme olla läsnä liikkeemme nykyhetkessä.

Mitä sitten on subjektiivinen kokemus tai subjektiivisesti muodostuva inhimillinen kokemusmaailma? Rauhalaan tukeutuen ymmärrän subjektiiviset kokemukset tajunnallisiksi merkityksiksi, joiden kautta todellisuus näyttäytyy ihmiselle. Kokemusten avulla ihminen ymmärtää asiat ja ilmiöt joksikin jossakin yhteydessä. Kokemus syntyy ja on ihmisen olemassaolon reaalissa eli kehollisissa ja situationaalisissa kehyksissä. Kokemukset muodostavat perustan ihmisen maailmankuvalle, joka on subjektiivinen. Todellisuutta ei siis tavoiteta sellaisenaan, vaan se on aina oman ymmärryksen ja omien kokemusten avulla tulkittu. Uudet kokemukset suhteutuvat aina kyseisen ihmisen jo olemassa olevaan kokemustaustaan. (Rauhala 1989, 27–39, 45–48.) Rauhala (1989, 143–145) käsittelee kokemusten selkeysastetta tietoisien ja tiedostamattoman avulla. Vasta tietoisuuden kautta kokemukset eli tajunnalliset merkitykset tulevat oivalletuiksi, tulkituiksi ja asettuvat yhteyteen muiden merkitysten kanssa. Tiedostamaton kokemus ei siis ole oivallettuna merkityksenä ihmisen maailmankuvassa. Jäsentymättömistä kokemuksista voi kuitenkin tulla selkeämpiä esimerkiksi oppimisen kautta. Tällöin ihmisen subjektiivinen maailmankuva täydentyy tai muuttuu uusien merkitysten syntymisen ja niiden tiedostamisen kautta. Yksilöllisellä maailmankuvalla Rauhala (mt. 140) tarkoittaa kaikkea sitä, mitä maailma merkitsee ihmiselle. Maailmankuva perustuu erilaisille ja eritasoisille kokemuksille, joiden kautta ihminen luo merkityssuhteita maailmaan. Kun ihminen oppii uutta, jostakin aikaisemmin tiedostamattomasta kokemuksesta voi tulla osa jotakin merkityssuhdetta ja tiedostettua maailmankuvaa. Näin ollen jokainen uusi merkityssuhde voi saada aikaan lisääntynyttä tiedostamista ja kokemuksen avartumista. (Mt. 146.)

## 4.2 Kehollisuus

### 4.2.1 Kehollinen tieto ja kehollinen oppiminen

Koska keholliset käytännöt ja kehon harjoittaminen ovat tutkimukseni keskiössä, on tarpeen avata kehollisen tiedon ja kehollisen oppimisen käsitteitä. Tulen samalla paljastaneeksi sitä ontologista ja epistemologista teoriataustaa, johon tutkimukseni on yhteydessä. Käsitteet kehosta vaihtelevat eri kulttuureissa ja eri aikakausina. Länsimaisen ajattelun historia on täynnä erilaisia tulkintoja ihmisen olemuksesta. Ruumiin ja mielen yhteyttä korostavat näkemykset ovat kulkeneet rinnakkain dualististen, ruumiin ja mielen erottavien näkemysten kanssa. Kulttuuri kätkee sisäänsä useampia käsityksiä ruumiista, minuudesta ja ihmisestä, mutta tietyt näkemykset voivat olla vallitsevia. Kehollisuus tai ruumiillisuus voidaankin näin ollen ymmärtää fyysisen ruumiin ja siihen kulttuurisesti painettujen merkitysten solmukohtana. (Halonen 1997, 90–91.) Länsimaisessa ajatteluperinteessä on vallinnut jyrkkä body–mind -kahtiajako, minkä seurauksena kehon asema ja tehtävät ihmisen kokonaisuudessa on täällä ymmärretty yksipuolisesti. Keho on nähty lähinnä elintoimintojen ja fyysisten suoritusten välineenä. Meiltä on puuttunut filosofinen perinne, joka olisi osoittanut kehon olevan hengen yhteistyökumppani. Itämaisissa elämänfilosofioissa sen sijaan ihmisen kokonaisuuden eheys ja siinä eri toimintojen koordinoituneisuus on ollut hallitseva perusnäkemys. Nämä jyrkät idän ja lännen väliset peruskatsomuserot ihmisestä ja häneen kohdistuvan tutkimuksen tavoista ovat viime aikoina alkaneet hälventyä. Myös länsimaissa on syntynyt niin sanottuja kehofilosofioita, joissa aiemmin laiminlyöty keho on asetettu ihmisen analyysissä jopa pääosaan. Lähtökohdan ja merkittävän yllykkeen kehofilosofian kehittelyille länsimaissa antoi ranskalainen filosofi Maurice Merleau- Ponty, jolla on ollut paljon seuraajia. (Rauhala 2005, 36.)

Kehollinen tieto on kokemuksellista ja henkilökohtaista. Se syntyy ihmisessä aistimusten, havaintojen, tuntemusten, elämysten ja tunteiden pohjalta. Tiedon nähdään olevan alkuperältään orgaanista ja ei-symbolista ja syntyvän vuorovaikutuksessa fyysisen ja sosiaalisen todellisuuden kanssa. Aistimisen tapahtumassa syntyy tietoa sekä ulkoisesta maailmasta että organismin sisäisestä tilasta. Kehollinen tieto tukee ihmisten välistä ymmärrystä yli kielellisten merkitysten. Ei-symbolinen tieto on symbolisen eli tulkitun ja kielelliseen muotoon puettun tiedon raaka-ainetta. Se synnyttää ihmisessä kokemuksen eli tunnistettavan muutoksen kehollisessa tilassa. Tämä kokemus on esikielellistä tietoa, jonka ihminen voi muuntaa symboliseen muotoon kuten sanoiksi. Puhutaan representaatiosta: yksilö antaa kokemukselleen merkityksen pukemalla sen esimerkiksi sanoiksi, kuviksi tai kehollisiksi ilmauksiksi. (Anttila 2013a, 32–33.) Kun yksilö käsittelee kehollista, ei-symbolisessa muodossa olevaa informaatiota tietoisuudessaan, se voi siis muuntua symboliseen

muotoon. Tämä esireflektiivisen tietoisuuden tason kietoutuminen yhteen reflektiivisen, kielellisen tietoisuuden tason kanssa on kehollisen oppimisen perusajatus. Ajatuksen ja kokemuksen vastavuoroinen virta tuottaa uutta ajattelua, kieltä ja toimintaa. (mt. 42–43.)

Kirjoituksessaan *What is Somatics?* Hanna (1995) korostaa kehon sisäistä havainnointia ja kutsuu sitä välittömäksi proprioseptioksi. Hän ajattelee, että se tarjoaa ainutlaatuista kokemuksellista ainesta, jonka avulla ihminen voi ymmärtää omaa olemistaan paremmin. Kehollisesta tiedosta tulee siis jäsentyneempää ja syvemmin ymmärrettyä, kun sitä havainnoidaan ja käsitellään aktiivisesti. Proprioseptoreilla tarkoitetaan useimmiten asento- ja liikeaisteja. Joskus niillä viitataan laajemmin kaikkiin niihin kinesteettisiin systeemeihin jotka tarjoavat tietoa kehon tilasta ja toiminnasta. (Rouhiainen 2006, 28.) Rouhiainen (mt. 29) kuvaa Eilania, Marcelia ja Bermudazia (1998, 13) mukaillen ”sisäisten informaatiojärjestelmien” olevan muun muassa seuraavanlaisia:

- ihon reseptorien tarjoama tieto ulkoisen vastuksen määrästä, lämpötilasta ja kitkasta
- nivelreseptorien tarjoama sekä staattinen että dynaaminen tieto kehon osien välisestä suhteesta
- korvassa sijaitsevien kaarikäytävien tarjoama tieto tasapainosta ja ryhdistä
- ihon venymisestä syntyvä informaatio kehon dispositiosta ja volyymistä
- sisäelinten reseptorien tarjoama tieto ravinnosta ja muista asiantiloista, jotka ovat relevantteja kehon homeostaasille ja hyvinvoinnille
- lihaksiin kiinnittyvän liikehermoston antama tietous ponnistuksen ja väsymyksen määrästä
- aivojen välittämä tieto yleisestä väsymystilasta, joka liittyy verenkoostumukseen

Nykyisen filosofisen, kognitio- ja neurotieteelliseen tietoon perustuvan käsityksen mukaan kehollisuus on tietoisuuden perusta (Anttila 2013a, 35). Filosofi ja psykiatri Lauri Rauhala (2005, 32) on esittänyt seuraavan jäsennyksen tietoisuuden rakenteesta:

A tajuton

B tajuinen

a) tietoinen

b) tiedostamaton

Tässä jäsennyksessä tiedostamaton tarkoittaa ”mahdollisesti tietoista” tai ”ei vielä tietoista” erona tajuttomaan. Tajuton puolestaan on sellaista orgaanista tapahtumista, joka ei voi tulla tietoisuuden piiriin. Esimerkiksi solun jakautuminen sijoittuu tietoisuuden niin sanottuun tajuttomaan alueeseen. Anttila (2013a, 35) huomauttaa, että Rauhalan jäsennyksen tajuisen tiedostamaton alue on erityisen kiinnostava kehollisen oppimisen näkökulmasta. Siellä kehollinen tieto saa alkunsa ei-symbolisessa muodossa. Eletty, kokemuksellinen keho ja biologinen, orgaaninen keho kietoutuvat toisiinsa, mikä tarkoittaa sitä, että osa kehon orgaanisesta tapahtumisesta voi yltää tietoiselle tasolle. Siirtyminen

tiedostamattomalta esireflektiiviseltä alueelta tietoiselle, kieltä ja symbolisia merkityksiä rakentavalle tasolle on asteittainen ja harjoittamalla kehittyvä prosessi. (Anttila 2013a, 35.)

Keskustelu kehollisesta oppimisesta on vilkastunut viimeisten vuosikymmenien aikana, kun opetus-oppimistapahtumaa on alettu tarkastella muunakin kuin mielellisenä tiedon siirtoon liittyvänä tapahtumaketjuna. Nykyään oppiminen nähdään laajempaan ilmiöön, johon kuuluvat aistit, havainnot, tunteet ja persoonallisuus sekä muut ruumiilliset, sosiaaliset ja kulttuuriset prosessit. (Rouhiainen 2011, 75.) Anttila (2013a) on tarkastellut tanssia kehollisen oppimisen erityismuotona. Hän on kiinnostunut kehollisuuden merkityksestä oppimisessa ja yhteisöllisessä elämässä. Kehollinen oppiminen tarkoittaa sitä, että oppiminen tapahtuu koko kehossa, koko ihmisessä ja ihmisten välisessä sosiaalisessa ja fyysisessä todellisuudessa. Tällöin kehollinen toiminta on oleellinen osa oppimistapahtumaa. Kehollisella toiminnalla viitataan paitsi liikkeeseen myös kehossa tapahtuviin aistimuksiin, kokemuksiin ja fysiologisiin muutoksiin. (Anttila 2013a, 31–32.) Kehollinen oppiminen perustuu liikkeen ja toiminnan tuottamiin aistimuksiin, havaintoihin ja kokemuksiin. Toiminnassa ihminen kohtaa todellisuuden oman kehollisuutensa kautta. Kokemukset, tulkinnat ja merkitykset ovat aina yksilöllisiä, mutta yhteinen toiminta jaetussa sosiaalisessa todellisuudessa luo mahdollisuuden myös yhteiseen merkitysten rakentamiseen. (Mt. 42.) Anttila (mt. 43) huomauttaa, että vaikka termi *embodied cognition* on laajassa käytössä erityisesti kognitiotieteen parissa, ei termiä *embodied learning* ole vielä varsinaisesti näkyvillä suomalaisessa tai kansainvälisessä oppimisteoreettisessa kirjallisuudessa. Onkin todennäköistä, että embodied learning -käsite tulee saamaan lisää huomiota lähitulevaisuudessa.

Anttilan näkee tällaisen perinteistä oppimiskäsitystä laajemman näkemyksen olevan yhteydessä niin sanottuun keholliseen käänteeseen, joka uudistaa käsityksiä tietoisuudesta, tiedosta, tietämisestä ja oppimisesta. Anttilan (2013a, 42) mukaan kehollisen tiedon merkityksen tunnustaminen mullistaa vallalla olevan käsityksen tiedosta ja tietämisestä: voidaan puhua jopa epistemologisesta käänteestä. Vahvistuessaan tällä näkemyksellä on suuri vaikutus oppimisen teoreettiseen ymmärtämiseen ja pedagogisiin käytäntöihin. Anttilan (mt. 42) mielestä on perusteltua todeta, että ”*kyseessä on oppimiskäsityksen, pedagogisen ajattelun ja toiminnan murros*”. Anttilan (mt. 31) mukaan kehollisessa käänteessä on kysymys tietoteoreettisesta eli epistemologisesta murroksesta, joka laajenee asteittain yhä useammalle tiedonalalle. Hän näkee, että kehollisen käänteen alkuperä on taiteessa ja filosofiassa, erityisesti ruumiinfenomenologiassa ja pragmatismissa.

#### 4.2.2 Kehontietoisuudella kohti kontemplatiivista kehoa

Kehon ja mielen välisen yhteyden vahvistaminen sekä kehontietoisuuden syventäminen ovat keskeisiä tavoitteita ja sisältöjä somaattisessa harjoittelussa (ks. Rouhiainen 2006; Eddy 2009). Kehontietoisuus viittaa tietoisuuteen koetusta kehosta. Proprioseptiiviset eli niin sanotut sisäaistit tuottavat jatkuvasti informaatiota esimerkiksi kehon asennosta, liikkeestä, tasapainosta ja lihasjännityksistä. Tämä informaatio kulkee suureksi osaksi tiedostamattomalla fysiologisella tasolla ja toimii kehontietoisuuden perustana. (Klemola 2004, 85.) Kysymys ihmisen mahdollisuuksista tarkastella omaa kehoaan tilaansa ja siinä tapahtuvia hienovaraisiakin muutoksia on kiinnostava, sillä proprioseptiset aistit ovat harjoitettavissa. Keholliset aistimukset ja tuntemukset muuttuvat tiedoksi, kun ne tuodaan tietoisuuden tarkastelun piiriin. Jotta kehollisten aistimusten ja tuntemusten tietoinen tarkastelu on mahdollista, tarvitaan ”kehon kuuntelua” eli kehoista läsnäoloa. Kehon kuuntelu tarkoittaa huomion suuntaamista kehon tuntemuksiin, niissä tapahtuviin muutoksiin ja kehollisista kokemuksista nouseviin merkityksiin. Nämä merkitykset voivat olla arkipäiväisiä huomioita esimerkiksi kivusta tai jäykkyydestä, mutta ne voivat olla myös syvällisempiä ja tulkinnallisempia reflektioita, kuten tunteisiin ja mielikuviin liittyviä pohdintoja. (Anttila 2013a, 33.)

Jokaisella ihmisellä on kehossaan valtava määrä kehoista tietoa. Ihminen on yhteydessä maailmaan kehonsa välityksellä: havaitsee ja toimii kehoisuutensa kautta ja sen rajoittamana. Kehollisessa oppimisessa on kyse siitä, että mahdollisimman suuri määrä tästä potentiaalista otetaan käyttöön oppimisen voimavaroiksi sekä siitä, että tätä potentiaalia kehitetään edelleen. Suuri osa kehollisista kokemuksista jää kuitenkin huomiotta. Niitä ei tunnusteta eikä nimetä, jolloin niille ei myöskään voida luoda merkityksiä. (Anttila 2013a, 33–34.) Jokapäiväisessä kokemuksessamme, niin sanotussa ”luonnollisessa asenteessa” unohtamme tai ylitämme kehomme jatkuvasti. Tämä tarkoittaa sitä, että emme usein ole lainkaan tietoisia siitä, mitkä koemme kehossamme. Näistä tiedostamattomista kokemuksista voi kuitenkin tulla tietoisia, kun kiinnitämme niihin huomiota. (Klemola 2004, 86.) Klemolan (mt. 87) mukaan *kehon unohtaminen* ja *kehon kuuntelu* ovat kaksi tapaa, miten olemme kehoamme. Niin sanottu ”luonnollinen” kokemuksemme on dualistinen jakaessaan meidät kehoon ja mieleen. Aasialaisissa perinteissä kehon ja mielen suhdetta tarkastellaan ihmisen kasvun kannalta. Tavoitteena ihmiseksi kasvussa on kehon ja mielen yhteys tai ykseys, jonka nähdään olevan harjoittelun tulos. (Klemola 2004, 87–88.)

Klemola käyttää käsitettä *kontemplatiivinen keho* viitatessaan tähän ilmiöön kehon ja mielen yhteydestä harjoituksen tuloksena. Yksi kontemplatiiviseen kehoon liittyvä tavoite on saada kehontietoisuus herkistymään, koska ”jokapäiväisen kehon” nähdään kadottaneen ainakin osittain

kykynsä tuntea kehon sisäisiä aistimuksia. Sen asento- ja liiketietoisuus ovat siis vaurioituneita. (Klemola 2004, 89–90.) Klemola (mt. 89) kuvaa kontemplatiivista kehoa seuraavasti: *”Se on keho, joka on käynyt läpi erilaisia kehon sisäistä kuuntelua edellyttäviä harjoituksia ja näin avannut sellaisia kokemuksen mahdollisuuksia, jotka eivät paljastu helposti harjaantumattomalle keholle”*. Kontemplatiivinen keho on tietoinen asennostaan ja liikkeistään. Esimerkiksi kiinalaisen lääketieteen käsitys ihmisen kehosta on tulosta kontemplatiivisen kehon fenomenologiasta. (Mt. 90–91.) Klemolan (mt. 51) mukaan ”kontemplatiivisen kehon” fenomenologia on vielä suurelta osin kirjoittamatta. Länsimainen kehollisuuden fenomenologia, josta Maurice Merleau-Pontyn filosofia on hyvä esimerkki, tarkastelee niin sanottua ”jokapäiväistä”, harjaantumattomaa kehoa. Länsimaisessa kehollisuuden filosofiassa ja tietoisuudentutkimuksessa ei Klemolan (mt. 51) mukaan yleensä nähdä sitä, että kokemuksemme tietoisuudestamme, kehostamme ja niiden suhteesta ei ole staattinen. Esimerkiksi kehon ja mielen suhde on dynaaminen ja harjoituksesta riippuva. Länsimaisesta filosofiasta puuttuu se kokemusta muuttavan harjoituksen näkökulma, joka on keskeinen monissa aasialaisissa filosofis-uskonnollis-psykologisissa perinteissä. Niissä päämääränä on harjoittaa kehoa ja mieltä niin, että näiden kokemusten alueiden erillisyyden kokemus hiljalleen katoaa ja saavutetaan lopulta kokemus ykseydestä: niin kehon ja mielen kuin lopulta koko ihmisen ja maailman yhteenkuuluvuudesta. (Klemola 2004, 52.) Klemolan (mt. 52) mukaan länsimaisessa filosofiassa on yleensä puhuttu vain siitä tietoisuutemme ja kehomme kokemuksen tavasta, jota voisi kuvata ”epävarsinaiseksi” Heideggeriä mukaillen.

Klemola (2004, 91) huomauttaa, että kehomme sisäisen tilan vieraus on mielenkiintoisella tavalla kulttuurinen ja länsimaisen tieteen näkökulmaa heijastava. Esimerkiksi ihmisen aistijärjestelmää kuvaavissa oppikirjoissa puhutaan yleensä vain viidestä aistista, joiden kautta ihminen on suhteessa maailmaan: näkö-, haju-, kuulo-, maku- ja tuntoaistista. Nämä aistit antavat meille informaatiota ulkoisesta todellisuudesta. Vain harvoin tässä listassa mainitaan proprioseptiset aistit, jotka antavat tietoa kehon sisäisestä tilasta, kuten nivelten asennoista ja lihasten jännitystiloista, ja mahdollistavat liikkumisemme maailmassa. Objektiivisen tieteen ihanne edellyttää mitattavia tutkimustuloksia ja hyvin määriteltyjä selkeitä käsitteitä. Kehon sisäistä kokemusta kuvaavat käsitteet ovat ainakin läntisissä kielissä usein kehittymättömiä. Koska aasialaisissa kulttuureissa on tehty kehon sisäisen kokemuksen fenomenologiaa jo vuosituhansia, sisäistä kokemusta pystytään kuvaamaan tarkemmin myös kielessä. Näissä kulttuureissa on analysoitu erityisesti kontemplatiivisen kehon kokemusta. Näiden kulttuurien ihmiskäsitys ja suhtautuminen kehoon tulevat ymmärrettäväksi tämän analyysin kautta. Klemolan mukaan esimerkiksi kiinalaisen lääketieteen käsitys ihmisen kehosta on tulosta tästä niin sanotusta kontemplatiivisen kehon fenomenologiasta. (Klemola 2004, 91.)



Klemola (2004, 53) kuvaa, kuinka voimme tutkia kehontietoisuuttamme ja sen kokemuslaatuja ”sulkeistamisen” eli pois jättämisen kautta. Kun tavoitteenamme on kuunnella kehotietoisuuttamme, meidän on Klemolan (2004, 55) mukaan sulkeistettava ulkoinen maailma kääntymällä pois ulkoisista aistisisällöistä ja ”empiirinen egomme” eli se minämme, joka ajattelee, kuvittelee, muistelee menneitä ja suunnittelee tulevaa, kuuntelee musiikkia mielessään tai käy itsensä kanssa jatkuvaa monologia päivän kysymyksistä. Näiden sulkeistusten avulla kehontietoisuus siirtyy tietoisuuden keskiöön. Kehon sisäiset aistit täyttävät tietoisuuden. Klemolan mukaan (mt.) tässä tilassa on vaikea pysyä, koska erilaiset egon sisällöt pyrkivät tietoisuuden fokukseen. Harjoituksen myötä pystymme helpommin antamaan tietoisuuden levätä tässä ei-ajattelun tilassa. Kuvattujen sulkeistamisten avulla voimme Klemolan (mt.) mukaan siirtyä fenomenologiseen asenteeseen, jolloin kehon sisäiset tuntemukset asettuvat tarkastelumme alle. (Klemola 2004, 55.) Kehontietoisuudessa olemme aina täysin läsnä tässä hetkessä. Siinä mielessä voidaan puhua pysähtymisestä. (Mt. 57).

## 5 TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimukseni kohteena ovat tanssinopettajien käsitykset somaattisesti orientoituneesta tanssin opetuksesta ja opiskelusta. Tavoitteena on selvittää somaattisen tanssiharjoittelun keskeisiä piirteitä seuraavien tutkimuskysymysten avulla:

1. Millaisia ominaispiirteitä somaattisilla tanssin opetus- ja oppimisprosesseilla on?
2. Millaista yksilöllistä kehitystä somaattisesti orientoituneessa tanssin opiskelussa tapahtuu?

## 6 TUTKIMUSMENETELMÄLLISET VALINNAT

### 6.1 Tutkimuksen kohde ja aineiston keruu

Tarkastelen tässä tutkimuksessa tanssin ammattilaisten käsityksiä somaattisesti orientoituneesta tanssin opetuksesta ja opiskelusta erityisesti tanssin ammatillisen koulutuksen kontekstissa. Käsityksillä tarkoitan kokemusten pohjalta tehtyjä merkityksenantoja ja tulkintoja. Somatiikkaa on Suomessakin viime vuosina integroitu tanssiin eri tavoin ja eriasteisesti. Erityisesti nykytanssitunneilla sovelletaan usein yksittäisiä, jonkin somaattisen menetelmän piiristä lähtöisin olevia harjoituksia. Löytyy myös sellaisia tanssitunteja, jotka opettaja on suunnitellut kokonaisuudessaan ensisijaisesti somaattisen harjoittelun näkökulmasta. Tässä tutkimuksessa olen kiinnostunut sellaisesta tanssin opetuksesta ja opiskelusta, joka perustuu somaattisiin periaatteisiin, arvoihin ja tavoitteisiin. Tällaisen tanssin opetuksen ja opiskelun voidaan sanoa olevan *somaattisesti orientoitunutta*. Tekstin selkeyden vuoksi viittaan somaattisesti orientoituneeseen tanssin opetukseen ja opiskeluun jatkossa myös ilmauksilla *somaattinen tanssin opetus ja opiskelu*, *somaattiset tanssin opetus- ja oppimisprosessit* sekä *somaattinen tanssiharjoittelu*.

Valitsin aineiston keruun menetelmäksi teemahaastattelun, jossa edetään keskeisten etukäteen valittujen teemojen ja niihin liittyvien tarkentavien kysymysten varassa. Valitsemani teemat perustuivat tutkimukseni teoreettiseen viitekehykseen. Yksilöllinen avoin haastattelu on yleinen tiedonhankintamenetelmä fenomenografisessa tutkimuksessa (ks. 6.2), jonka valitsin tutkimukseni metodologiseksi lähestymistavaksi. Metodologisesti teemahaastattelussa korostetaan ihmisten tulkintoja ja asioille antamia merkityksiä sekä merkitysten syntymistä vuorovaikutuksessa. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 48–49.) Rakensin puolistrukturoidun teemahaastattelurungon, jonka avulla lähdin etsimään vastauksia tutkimuskysymyksiini. Aineistonkeruuvaiheessa olin kiinnostunut tutkimusilmiöstäni vielä melko yleisellä tasolla. Aikaisempi perehtyneisyyteeni alan kirjallisuuteen ja omat kokemukseni tanssin opiskelusta ja somaattisesta harjoittelusta luonnollisesti suuntasivat ajatteluni jo tässä vaiheessa. Tilastollisen yleistettävyyden sijaan laadullinen tutkimus pyrkii kuvaamaan ilmiöitä ja ymmärtämään toimintaa tekemällä niistä mielekkäitä tulkintoja. Tästä syystä on tärkeää, että tutkimusaineisto kerätään sellaisilta henkilöiltä, joilla on omakohtaista kokemusta aiheesta tai jotka muuten tietävät siitä paljon. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 85.) Näin ollen valitsin haastateltavaksi sellaisia henkilöitä, joilla on asiantuntemusta somatiikasta tanssin opetuksen

kontekstissa. Käsitkseni mukaan alan asiantuntemus ei ole Suomessa vielä kovin laajalle levinnyttä, minkä vuoksi rajasin tutkimukseni ensisijaisesti sellaiselle alueelle, josta asiantuntemusta löytyy: tanssin ammatillisessa koulutuksessa tapahtuvaan tanssin opetukseen ja opiskeluun. Haastattelin tutkimuksessani yhteensä kuutta tanssialan ammattilaista eri puolilta Suomea kevään 2015 aikana. Kaikki haastattelemani henkilöt ovat naisia ja ikähaitari nuorimman ja vanhimman haastateltavan välillä on noin 30 vuotta. Kaikki haastatteluun osallistuneet ovat tehneet opetustyötä tanssin ammatillisessa koulutuksessa ja myös muissa oppimisympäristöissä. Monet heistä ovat toimineet myös tanssijan ja koreografin tehtävissä. Koska olen kiinnostunut somaattisesta orientaatiosta nimenomaan tanssin opetuksen ja opiskelun kontekstissa, kutsun haastattelemiani henkilöitä tanssinopettajiksi riippumatta heidän tämänhetkisestä virallisesta ammattinimikkeestään.

Kaikilla haastattelemillani tanssinopettajilla on kokemusta useiden somaattisten menetelmien harjoittamisesta. Lajien joukko on kirjava: pilates, Alexander-tekniikka, jooga, autenttinen liike, chi kung, taiji, Body Mind Centering, Feldenkrais, improvisaatio... Chi kung ja taiji ovat enemmän aasialaisiin filosofisiin perinteisiin pohjautuvia kehonharjoittamisen menetelmiä kuin somaattisia menetelmiä. Aasialaisilla kehonharjoittamisen menetelmillä ja somaattisilla menetelmillä on kuitenkin paljon yhteistä, kuten teoriaosassa kuvattiin, minkä vuoksi myös haastateltavat toivat näitä lajeja esiin somaattisen harjoittelun yhteydessä. Improvisaatiokaan ei sinällään ole somaattinen menetelmä, mutta improvisaatio on paljon käytetty työtapana somaattisessa harjoittelussa. Somaattinen orientaatio ilmenee haastattelemieni tanssinopettajien toiminnassa osin yhtenevästi, mutta myös erilaisin tavoin ja eriasteisesti. Osa opettajista koki työnsä olevan hyvin pitkälti tai vain somatiikkaa. Osa opettajista puolestaan kuvasi somatiikan olevan työssään läsnä vaihtelevasti. Voidaan kuitenkin sanoa, että kaikilla haastattelemillani opettajilla on somaattinen orientaatio tanssin opetuksessa. Yksi opettaja kuvasi somaattisesti orientoituneen toimintansa perustuvan pääasiassa yhteen somaattiseen menetelmään, johon hän oli perehtynyt syvästi. Muut opettajat kuvasivat hyödyntävänsä useiden somaattisten menetelmien jakamia periaatteita sekä yksittäisiä harjoituksia tai toimintatapoja eri menetelmistä.

Haastattelutilanteet olivat dialogisia ja reflektiivisiä, mikä edellytti minulta haastattelijana herkkyyttä. Tavoitteeni oli, että haastateltavat heijastaisivat kokemuksiaan ja käsityksiään tutkimastani aiheesta niin aidosti kuin mahdollista. Näin haastateltavani merkityksiä luovana aktiivisena osapuolena ja pyrin säätelemään keskustelua niin, että haastateltavilla oli mahdollisuus

tuoda esiin itseään koskevia asioita mahdollisimman vapaasti. (ks. Hirsjärvi & Hurme 2008, 34–35, 41.) Haastattelukysymykseni kohdistuivat somaattisesti orientoituneen tanssin opetuksen keskeisiin piirteisiin, tavoitteisiin ja arvoihin. Olin kiinnostunut myös siitä, millaista oppimista, kasvua ja kehitystä somaattisissa tanssin opetus- ja oppimisprosesseissa tapahtuu. Haastattelukysymysten muoto oli siinä määrin avoin, että haastateltavilla oli mahdollisuus kuvata ilmiön eri puolia omien kokemustensa pohjalta. Haastateltavien antamat vastaukset määrittivät jossain määrin haastattelujen suuntaa. Täydentävät kysymykset, kuten ”Mitä tarkkaan ottaen tarkoitat tuolla?”, olivat minulle haastattelijana tarpeellisia ja hyödyllisiä.

Haastattelupaikkoina toimivat erilaiset koulutusorganisaatioiden tilat. Yksi haastattelu tehtiin aikataulumuutoksen vuoksi kahvilassa. Nauhoitin haastattelut digitaalisella tallentimella ja kahvila osoittautui odotetusti huonoksi tilavalinnaksi, sillä muiden pöytäseurueiden melut tarttuivat häiritsevästi tallentimelle. Kuunnellessani haastattelua jälkeenpäin siitä oli paikoin vaikeaa saada selvää. Haastattelut olivat kestoiltaan keskimäärin vähän yli tunnin mittaisia eli yhteensä äänimateriaalia kertyi noin kuusi ja puoli tuntia. Litteroitavaa tekstiä oli siis suhteellisen paljon. Litteroin haastattelut kirjalliseen muotoon sitä mukaa kuin sain haastatteluja tehtyä. Ensimmäisten haastattelujen pohjalta tekemäni ajatustyö vaikutti todennäköisesti jossain määrin seuraavien haastattelujen etenemiseen. Pyrin kuitenkin säilyttämään avoimen asenteen läpi koko haastatteluprosessin.

## **6.2 Tutkimuksen menetelmälliset ratkaisut**

Tutkimukseni on luonteeltaan poikkitieteellinen liikkeessään niin keholisen oppimisen, ruumiinfenomenologian kuin taidekasvatuksen ja tanssipedagogiikankin alueella. Näin ollen myös käyttämäni käsitteistö seuraa usean tieteenalan tutkimuskäsitteistöä. Tutkimukseni lähestyy niin sanottua ymmärtävää tai tulkitsevaa perinnettä ihmistieteissä. Raatikainen (2005, 8) kiteyttää ymmärtävän ihmistieteen lähtökohdaksi ajatuksen, että inhimillistä toimijaa tai yhteisöä on tutkittava tämän omasta näkökulmasta. Tässä perinteessä nähdään, että ihmistieteet käyttävät olemuksellisesti erityistä ymmärtävää tai tulkitsevaa menetelmää; ihmistieteiden tavoitteena on ymmärtää tutkimuskohdettaan, kun taas luonnontieteissä pyritään selittämään ja ennustamaan. (Raatikainen 2005, 2, 8.) Yksi ymmärtävän lähestymistavan vaikutusvaltainen puolestapuhuja on ollut Charles

Taylor (s. 1931). Taylorin (1971) mukaan inhimillisen toiminnan tulkitseminen, sen merkityksen ymmärtäminen, edellyttää aina aikaisempaa ymmärrystä. Ymmärtäminen siis tapahtuu niin sanotussa hermeneuttisessa kehässä. Taylorin (mt.) mukaan tulkitsijoilla voi olla erilaiset taustaoletukset, minkä vuoksi myös tulkinnat toiminnan merkityksistä voivat vaihdella. Ihmistieteellinen tulkinta on siis subjektiivista. (Raatikainen 2005, 10–11.)

Selvitin tanssinopettajien käsityksiä somaattisista tanssin opetus- ja oppimisprosesseista fenomenografisella tutkimusotteella. Fenomenografia on kehittynyt moniaistisen kokemustiedon tutkimiseen sen sanallistamisen kautta. Se oli siis luonteva valinta tämän kehollisuuteen ja kokemuksellisuuteen liittyvän aiheen tutkimiseksi. Fenomenografia on erityisesti kasvatustieteissä käytetty laadullinen tutkimussuuntaus, jonka tavoitteena on kuvailla, analysoida ja ymmärtää erilaisia käsityksiä ilmiöistä sekä käsitysten keskinäisiä suhteita (Niikko 2003, 8). Tanssipedagogisessa tutkimuksessa fenomenografista tutkimusotetta on aikaisemmin soveltanut ainakin Mariana Siljamäki (2013). Etymologisesti sana fenomenografia tarkoittaa sitä, kuinka jokin ilmenee jollekin (Niikko 2003, 8). Fenomenografiaa käyttävien tutkijoiden keskuudessa on kiistelty siitä, onko fenomenografiassa kyse tutkimuksellisesta lähestymistavasta vai pelkästä analyysimenetelmästä. Tähän kysymykseen ovat ottaneet kantaa myös Niikko (2003) sekä Huusko ja Palomäki (2006). Niikon (2003, 7) mukaan fenomenografia määritetään sekä tietynlaiseksi analyysiprosessiksi että metodologiseksi lähestymistavaksi, johon liittyy ontologisia ja epistemologisia sitoumuksia. Samoin Huuskon ja Palomäen (2006, 163) näkemyksen mukaan fenomenografia on tutkimusprosessia ohjaava tutkimussuuntaus eikä pelkästään tutkimus- tai analyysimenetelmä.

Fenomenografisen lähestymistavan perustajana pidetään Ference Martonia (ks. esim. Marton 1981), joka tutki 1970- ja 80-luvuilla Göteborgin yliopistossa eri tieteenalojen tiedonmuodostusta ja yliopisto-opiskelijoiden käsityksiä oppimisesta (Huusko & Palomäki 2006, 163). Martonin tutkimusten kohteena oli esimerkiksi se, kuinka opettajat ymmärtävät opettamiaan käsitteitä ja kuinka tämä ymmärrys on suhteessa heidän opiskelijoidensa ymmärrykseen vastaavista käsitteistä. Tutkimuksen kohteena olivat myös opettamiseen ja oppimiseen liittyvät lähestymistavat. Fenomenografisen lähestymistavan tarkoituksena oli hankkia syvempää ymmärrystä oppimisesta. Vasta 1990-luvulla alettiin laajemmin keskustella fenomenografian teoreettisista perusteista ja etsiä yhteyksiä ennen kaikkea fenomenologiaan. (Niikko 2003, 10–11.) Fenomenografialla onkin monia yhtymäkohtia fenomenologiaan. Kummassakin nähdään, että on olemassa vain yksi todellisuus, joka

koetaan ja ymmärretään eri tavoin. Maailman ja todellisuuden nähdään olevan olemassa myös ajattelevan ihmisen ulkopuolella. Sekä fenomenografiassa että fenomenologiassa huomio suuntautuu yksilön havaintoihin, tunteisiin, mielikuviin ja ajatteluun, siis yksilön subjektiin eli minään. Nähdään, että ihminen pystyy asettamaan ajattelunsa tarkastelun alle, minkä seurauksena syntyy ajattelua ajattelusta eli meta-ajattelua. Fenomenografia on kiinnittynyt fenomenologiaan myös ontologisesti ja epistemologisesti sekä yhteisten käsitteiden kautta, joita ovat esimerkiksi elämismaailma, kokemus ja sulkeistaminen. (Niikko 2003, 12, 14.)

Keskeinen ero fenomenologisessa ja fenomenografisessa tarkastelussa on se, että fenomenologiassa pyritään tutkimaan elämismaailmaa ihmisen omasta näkökulmasta käsin ja ymmärtämään asioiden sisäisiä merkityksiä yleensä. Tällöin puhutaan ensimmäisen asteen näkökulmasta. (Niikko 2003, 15–16.) Fenomenografisessa tutkimuksessa ollaan sen sijaan kiinnostuneita toisten ihmisten kokemusten tutkimisesta. Tällöin kyseessä on toisen asteen näkökulma. Ensimmäisen asteen näkökulma merkitsee, että tutkija kuvaa jotakin todellisuuden ulottuvuutta suoraan kohdatessaan sen oman kokemuksensa kautta. Toisen asteen näkökulmassa orientoidutaan toisten ihmisten ajatuksiin ympäröivästä maailmasta tai heidän kokemuksiinsa siitä. Toisen asteen näkökulmassa tutkijan painopiste on yhtäältä toisten ihmisten tavoissa kokea jotakin ja toisaalta tutkijan omien käsitysten ja kokemusten sulkeistamisessa. Kokemus nähdään prosessiksi, joka tähtää käsityksiin ja niiden tarkentumiseen. Kokemus heijastuu käsitysten kautta ja fenomenografiassa tutkimuskohteena ovatkin ihmisten kokemuksille perustuvat käsitykset siitä maailmasta, jossa he elävät. Fenomenografiassa ilmaisua *tapa kokea jotakin* käytetään rinnakkaisena ilmaisulle *tapa käsittää tai ymmärtää jotakin*. Voidaan sanoa, että kaikki, mitä ihminen on aiemmin kokenut, on läsnä käsitysten rakentumisen prosessissa. Fenomenografiassa käsitys tai käsittäminen tarkoittaa perustavaa laatua olevaa ymmärtämistä tai näkemystä jostakin ja sisältää aina merkityksen antamisen. Käsitykset ovat yksilön abstrakteja tapoja liittää itsensä ympäröivään maailmaan. Käsityksille on ominaista esireflektiivinen luonne, mikä tarkoittaa, että yksilön kokemukset ovat koko ajan hänen tajunnassaan, vaikkei hän itse olisikaan niistä tietoinen. (Mt. 22, 24–26.)

Toisen asteen näkökulmaa perustellaan sillä, että se, mitä ihminen kokee ja tietää, on todellisuutta hänelle. Todellisuuden merkitys siis ilmenee tutkittaville heidän omien kokemustensa ja käsitystensä kautta. Ihmisen käsityksiä todellisuudesta ei voida vertailla todellisuuden itsensä kanssa, koska todellisuuden nähdään rakentuvan yksilön kokemusten kautta hänen käsityksissään todellisuudesta.

Näin ollen todellisuus on kokemus ja absoluuttista totuutta jostakin todellisuudesta on periaatteessa mahdoton saavuttaa. Ihmisten erilaiset tavat havaita, ymmärtää, tulkita ja käsitteellistää todellisuutta ovat itsessään arvokkaita tutkimuskohteita. Tutkimuksen päämääränä on tuoda esiin tutkittavien vaihtelevat tavat kokea ja käsittää kyseessä oleva ilmiö. Tapa kokea jotakin viittaa siihen, että ihminen kokee jotakin joksikin jollakin tavalla. Se on tapa erottua jostakin ja olla suhteessa kontekstiin. (Niikko 2003, 22, 24–25.) Yksi fenomenografian keskeisistä periaatteista onkin intentionaalisuus: ihminen suuntautuu maailmassa johonkin, jolloin ihmisen ja maailman välille syntyy suhde. Tämän kohtaamisen välityksellä maailma tulee osaksi ihmisen omaa maailmaa. Tässä intersubjektiivisessä suhteessa ihminen luo oman merkitysmaailmansa. (Siljamäki 2013, 42.)

Ontologia eli oppi olevaisuudesta pyrkii selvittämään todellisuuden luonnetta ja sitä, mitä todella on olemassa. Keskeinen ontologinen kysymys kuuluu: mikä on tietoa? Nojaan fenomenografisen tutkimustavan mukaan fenomenologiseen näkemykseen tiedon luonteesta: kokemus on tietoa. Fenomenologisessa ontologiassa ihminen nähdään havaitsevana ja toimivana subjektina. Subjektin käsitteeseen liittyy kehona oleminen ja eletty keho (the phenomenal body tai lived body) onkin keskeinen käsite fenomenologisessa eksistenssifilosofiassa. Ihminen on maailmassa toimiva kehosubjekti, jonka keho ei ole eri kuin hänen tietoisuutensa ja jonka tietoisuutta ei ole olemassa ilman hänen kehollisuuttaan. (Monni 2004, 190–1991.) Empiirisessä ihmisen tutkimuksessa ei koskaan voida väistellä ontologisia kannanottoja: tutkija tulee aina tehneeksi ontologisia valintoja pyrkiessään tavoittamaan tutkittavaa ilmiötä. Samalla hän tulee määrittäneeksi tutkimuskohteensa perusluonteeltaan jonkinlaiseksi. (Rauhala 2005, 21.)

Epistemologia puolestaan kysyy, miten tieto syntyy. Fenomenologian kontekstissa tämä kysymys voidaan muuntaa muotoon, miten kokemus syntyy, koska siinä kokemuksen määritellään olevan tietoa. Fenomenologiassa kaiken tiedon, myös tieteellisen, nähdään olevan juurtuneena kokemukseemme maailmasta. Kokemukset ovat kuvauksia sisäisestä vuorovaikutussuhteesta kokijan ja koetun todellisuuden välillä. Kokemuksemme maailmasta konstituoituu ihmisen mielessä kognitioiksi. (Niikko 2003, 18.) Kokemusten nähdään siis rakentuvan subjektiivisesti yksilöllisen konstruointiprosessin tuloksena. Tietoa ei löydetä, vaan se luodaan. Kokemisen perusta on kehollinen, kuten kuvasin teoriaosassa. Tällöin aistit ovat tärkeässä asemassa tiedonmuodostuksessa. Kokemus saattaa syntyä esimerkiksi kosketuksen, hengityksen tai kehon liikkeen aiheuttamasta tuntemuksesta. Herkistyminen moninaisille aistimuksille on tällöin olennaista tiedonmuodostuksessa.

### 6.3 Aineiston analyysi

Analyysiprosessini mukaili löyhästi Niikon (2003, 33–41) kuvaamaa fenomenografisen tutkimuksen teon analyysimallia. Pyrin järjestämään aineiston tiiviiseen ja selkeään muotoon kadottamatta sen sisältämää informaatiota. Laadullisen aineiston analysoinnin tarkoituksena on aineiston informaatioarvon lisääminen: hajanaisesta aineistosta pyritään luomaan mielekästä, selkeää ja yhtenäistä informaatiota (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108). Fenomenografisessa tutkimuksessa aineiston analyysi ei ole luonteeltaan kovin strukturoitu. Niikon (2003, 32) mukaan analyysitekniikkaa on mahdotonta erottaa siitä sisällöstä, jota analysoidaan, koska analyysi on aina sidottu sisältöön. Analyysille ei ole löydettävissä yksittäistä selkeästi määriteltyä menettelytapaa, vaan se noudattaa kvalitatiivisille ihmistieteille ominaisia yleisiä piirteitä. Niiden mukaan:

- analyysi jatkuu koko aineiston keruun ajan
- analyysiprosessi on systemaattinen ja looginen, mutta ei jäykkä
- analysointitoiminta on reflektiivinen prosessi
- aineisto jaetaan merkityksellisiin osiin kadottamatta kokonaisuuden ideaa
- tunnistetut merkitykselliset yksiköt luokitellaan organisoiduksi systeemiksi
- tärkeää on sisällön erilaisten ulottuvuuksien jatkuva vertailu
- kriteerit lajitella ja organisoida aineistoa analyysin alussa ovat alustavia ja jalostuvat analyysiprosessin kuluessa
- analyysi on käytännöllistä toimintaa
- tulokset ovat tavallisesti jonkinlainen synteesi abstraktion korkeammalla tasolla tarkoittaen mm. säännöllisten mallien, piirteiden tai teemojen kuvausta sekä teoreettisia kategorioita. (Niikko 2003, 32–33.)

Tulosten luotettavuutta arvioitaessa on syytä muistaa, että fenomenografiassa ei pyritä absoluuttiseen totuuteen. Tutkimuksessa pyritään sisäiseen reliabiliteettiin: toistettavuuden vaatimusta ei ole, mutta toisten tutkijoiden tulisi pystyä ainakin jossain määrin tunnistamaan samoja rakenteellisia kuvauksia (kuvauskategorioita) alkuperäisaineistosta. Täydellistä oman näkemyksen sulkeistamista ja toisen kokemuksen ymmärtämistä ei voida saavuttaa, koska elämme subjektiivisessa maailmassa. (Niikko 2003, 39–41.) Näin ollen tutkijan osuutta tieteellisen tiedon muodostukseen ei voi eikä edes tarvitse yrittää sulkea pois. Tutkija tulkitsee tutkittavien käsityksiä aina oman käsitemaailmansa kautta ja luo aineistosta merkitysluokkia, joita aineistossa ei objektiivisesti ole näkyvissä. Tutkimuksen tulokset muodostuvat viime kädessä tutkijan tekemien valintojen perusteella ja näin tulokset ilmentävät



tutkijan näkökulmaa ilmiöön. Tutkijan läsnäoloa ei tarvitse nähdä analyysia haittaavana, sillä tutkijan kokemustausta voi myös auttaa tutkittavien elämismaailman ymmärtämisessä. (Siljamäki 2013, 40–41.)

*Merkityksellisten ilmausten etsintä.* Analyysin voi sanoa alkaneen ajatuksissani heti ensimmäisen haastattelun tekemisen aikana. Varsinaisesti aloitin analyysin siinä vaiheessa, kun kaikki haastattelut oli tehty ja litteroitu. Haastatteluaineiston litteroinnin jälkeen luin aineistoa useaan kertaan hahmottaakseni kokonaiskuvan. Sitten kiinnitin huomioni tutkimuskysymysten kannalta keskeisiin ilmauksiin: etsin aineistosta ilmauksia, jotka paljastavat millaisia merkityksiä haastateltavat liittävät somaattisesti orientoituneeseen tanssin opetukseen ja -opiskeluun. Laadullisissa analyysseissa esiintyy usein merkitysten tulkintaa kuten myös tässä analyysissä. Sen lisäksi, että tarkastelin näkyvissä olevaa, pyrin löytämään myös piirteitä, jotka eivät ole suoranaisesti tekstissä lausuttuna. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 137.) Analyysiyksiköksi valitsin tilanteen mukaan joko yksittäisen puheenvuoron tai ajatuksellisen kokonaisuuden. Käsittelin aineistotekstiäni Word-tekstinkäsittelyohjelmalla muun muassa tehden alleviivauksia ja kirjaten huomioitani punaisella tekstillä. Samat teemat saattoivat tulla esiin eri kysymysten yhteydessä, joten etsinnässä oli syytä huomioida haastatteluaineisto myös kokonaisuutena.

Fenomenografisessa analyysissä kiinnostuksen kohteena ovat aineistosta nousevat merkitykset, jolloin rajat tutkittavien välillä hylätään (Niikko 2003, 33). Keskityin siis alusta asti ilmausten merkityksiin riippumatta siitä, olivatko ilmaukset peräisin samalta haastateltavalta vai eivät. Niikon (2003, 33) ohjeen mukaan tulkitsin ilmauksia kuitenkin suhteessa siihen kontekstiin, josta kukin ilmaus oli peräisin. Jokaista ilmausta tuli siis tarkastella kahdessa kontekstissa: yhtäältä siinä haastattelussa, josta ilmaus oli peräisin ja toisaalta siinä merkitysten ryhmässä, johon ilmaus kuului. Otin analyysissä huomioon, että samaa ilmiötä voidaan kuvata kielellisesti erilaisilla käsitteillä ja eri ilmiöitä puolestaan samantapaisilla käsitteillä. Fenomenografiassa kielelliset yksiköt ovat merkityksellisiä vain siitä näkökulmasta, kuinka ne ilmaisevat haastateltavan suhdetta tutkittavaan ilmiöön (mt. 34).

*Merkitykselliset ilmaisut teemoiksi ja kategorioiksi.* Analyysin toisessa vaiheessa ryhmittelin merkityksellisiä ilmauksia teemoiksi niiden sisällön perusteella. Fenomenografisessa tutkimuksessa ilmiön olennaisin rakenne pyritään selvittämään reduktion avulla. Reduktio on prosessi, jossa huomio

kiinnittyy analyysin kannalta olennaisimpiin asioihin. Reduktiossa tutkijan luonnolliset olettamukset saatetaan kyseenalaisiksi sulkeistamisen eli tutkijan esioletusten syrjään laittamisen avulla. (Niikko 2003, 20.) Tässä tutkimuksessa pyrin sulkeistamisen sijaan niin sanottuun tutkijan hallittuun subjektiivisuuteen tai kriittiseen itsereflektioon, jolloin tärkeäksi tulee se, että tutkija on tietoinen esioletuksistaan analyysiä tehdessään (ks. Siljamäki 2013, 41). Kokemukseni ja tietämykseni tanssista, Somatic Pilates -menetelmästä ja oppimiseen liittyvistä teoreettisista kysymyksistä ovat osaltaan vaikuttaneet tekemiini tutkimuksellisiin valintoihin. Olen kuitenkin pyrkinyt olemaan jatkuvasti tietoinen omista aiheeseen liittyvistä ennakko-oletuksistani sekä niiden vaikutuksesta lukemiseen ja tulkintaprosesseihin. Etsin merkityksistä samanlaisuuksia ja erilaisuuksia ja sekä kaikille haastateltaville yhteisiä että toisistaan poikkeavia ilmauksia. Haastateltavien käsityksissä ilmeni paljon yhteneväisyyksiä. Kaikki haastateltavat puhuivat esimerkiksi yksilöllisestä kokemuksesta somaattisesti orientoituneen työskentelyn lähtökohtana. Haastateltavista yksi kuvasi kokemuksellisuutta somaattisessa työskentelyssä seuraavasti:

*”Siinä ollaan kiinnostuneita sen liikkujan omasta kokemuksesta. Se on mun mielestä oleellista. Jos sanotaan, et jooga tai pilates tai muu, et ne on kaikki somaattisia, niin mun mielestä se riippuu siitä, miten se vedetään tai miten se ohjataan. Et sit jos se määrittänyt hyvin paljon ulkosen muodon mukaan, ni sitte siinä saattaa olla ristiriita.”*

Kaikki haastateltavat toivat esiin myös tietoisuuden ja tutkivan asenteen oleellisen roolin työskentelyssä. Yksi haastateltava kuvaa tutkivaa asennettaan koreografisessa työssä:

*”Nykyään mä en koreografina päättä tanssijan puolesta, mitä hänen täytyy tehdä. Vaan mä annan hänelle ehdotuksia. Mä työskentelen improvisaation kautta ja mulle improvisaatio merkitsee sitä, että on tehtäviä ja ne tehtävät on periaatteessa todella avoimia. Ne tehtävät perustuu usein oikeestaan vaan avoinna olemiseen ja havainnoimiseen, oman liikkumisen tiedostamiseen.”*

Käsityksissä ilmeni kuitenkin myös jonkin verran vaihtelua. Esimerkiksi somaattisen harjoittelun ja hyvinvoinnin yhteyttä kuvatessaan haastateltavat painottivat osin eri asioita. Toiset korostivat harjoittelun synnyttämää hyvinvoinnin lisääntymistä. Toiset puolestaan painottivat sitä, että somaattinen harjoittelu saattaa horjuttaa ja hetkellisesti myös huonontaa koettua hyvinvointia ainakin joiltakin osin. Kaikki olivat kuitenkin yhtä mieltä siitä, että pitkällä aikajänteellä somaattinen harjoittelu todennäköisesti lisää hyvinvointia.

Kävin aineiston kanssa jatkuvaa keskustelua ja tein tulkintoja haastateltavien ilmauksista hyödyntäen omaa teoreettista ajatteluaani. Vähitellen aloin tunnistaa, mitkä merkitykset ovat tärkeimpiä ja mitkä vähemmän tärkeitä. Huomioni tarkentui tietoisuuden, erityisesti kehontietoisuuden laajenemiseen ja siihen millaisia vaikutuksia sillä on yksilön kokonaisvaltaiseen kasvuun ja kehitykseen. Aineistoa kerta toisensa jälkeen lukiessani havaitsin yhteyden kehontietoisuuden lisääntymisen ja maailmasuhteen merkityksellistämisen välillä. Näin ollen päädyin valitsemaan aineistosta tarkempaan analyysiin kolme keskeistä teemaa: kokemuksellisuuden, tietoisuuden sekä yksilöllisen kasvun ja kehityksen. Tutkin siis laajaa aineistoani erityisesti näistä kolmesta näkökulmasta. Kullekin merkitykselliselle ilmaukselle löytyi paikka jonkin teeman alta. Näiden teemojen rajoissa muodostin useita niin sanottuja kategorioita. Nimesin kategoriat sisällöllisten teemojen perusteella niin, että ne kuvaisivat mahdollisimman hyvin keskeisiä merkityksiä. Kategorioiden alle sopimaton materiaali rajautui tässä työvaiheessa analyysini ulkopuolelle. Niikon (2003, 36) mukaan jokaisen kategorian tulee olla selkeässä suhteessa tutkimusilmiöön niin, että kukin niistä kertoo jotakin erilaista siitä, kuinka tutkittavat ilmiön kokevat. Jokainen muodostamani kategoria edusti siis jotakin näkökulmaa tanssin opettajien käsityksissä.

*Teemojen yhdistäminen kuvauskategorioiksi.* Seuraavaksi yhdistelin muodostamiani kategorioita fenomenografisen tutkimuksenteon analyysimallin mukaisesti toisiinsa teoreettisista lähtökohdista käsin (ks. Niikko 2003, 37). Yhdistelyn tuloksena syntyi laaja-alaisempia ylemmän tason kategorioita eli kuvauskategorioita. Kuvauskategorioiden sisällä voi siis erottaa alemman tason kategorioita, jotka ilmentävät erilaisia lähestymistapoja kyseisen kuvauskategorian sisällä. Yhdistelyvaiheessa koin mielekkääksi jäsentää kategoriat tutkimuskysymysten mukaan. Kummallekin tutkimuskysymykselle muodostui siis omat kuvauskategoriansa. Ensimmäisen tutkimuskysymyksen kategoriat määrittyivät kuitenkin suhteessa toisen tutkimuskysymyksen kategorioihin; keskeisiksi ominaispiirteiksi määrittyivät sellaiset tekijät, jotka olivat merkityksellisiä yksilöllisen kehityksen näkökulmasta. Kuvauskategoriat edustavat kokemusten ja käsitysten keskeisiä merkityksiä. Niistä ilmenee tutkimukseni päätulokset, joita tarkastelen seuraavassa kappaleessa.

Kuvauskategoriat tutkimuskysymyksittäin:

1. Millaisia ominaispiirteitä somaattisilla tanssin opetus- ja oppimisprosesseilla on?

Kokemuksellisuus

Tietoisuus

Prosessimaisuus

2. Millaista yksilöllistä kehitystä somaattisesti orientoituneessa tanssin opiskelussa tapahtuu?

Itsetiedostus ja maailmasuhde

Tanssitaiteilijuus

## 7 TUTKIMUSTULOKSET

### 7.1 Kokemuksellisuus

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen mukaisesti tehtävänä oli selvittää, millaisia ominaispiirteitä somaattisilla tanssin opetus- ja oppimisprosesseilla on. Etsin vastauksia tähän kysymykseen keskustelemalla haastateltavien kanssa somaattisen harjoittelun sisällöistä, toimintatavoista, arvoista ja tavoitteista sekä siitä, mikä tekee harjoittelusta somaattista. Ominaispiirteet määrittyivät aineistoa analysoidessani suhteessa toiseen tutkimuskysymykseen eli somaattisessa työskentelyssä tapahtuvaan yksilölliseen kehitykseen. Yksilöllisen kehityksen näkökulmasta tarkasteltuna keskeisiksi ominaispiirteiksi määrittyivät kokemuksellisuus, tietoisuus ja prosessimaisuus. Tässä kappaleessa esittelen kokemuksellisuuden ilmenemistä aineistossani hyödyntämällä suoria lainauksia tanssinopettajien puheesta.

Kokemuksellisuus ja ”sisältä päin ohjautuminen” näyttäytyvät toiminnan keskeisenä arvona ja kehollisen työskentelyn lähtökohtana. Kokemuksellisuus tulee somaattisesti orientoituneessa tanssin opetuksessa esiin monin tavoin. Opettajat kertoivat kokemuksellisuuden ilmenevän valintoja ohjaavana arvona, opetuksisällöissä, työtavoissa ja ohjauspuheessa. Kokemuksellinen anatomia ja

oman kehon *tuntemiselle* perustuva työskentely näyttäytyivät keskeisenä opetussisältönä ja myös laajempaan lähtökohtana liikkeelliselle työskentelylle. Oman kehon tuntemisessa on kysymys paitsi anatomisen, fysiologisen ja kinesiologisen teoreettisen tiedon tuntemisesta myös kehon tuntemisesta kokemuksellisella tasolla. Kokemuksellisuus kietoutui tanssin opettajien puheessa kehollisuuteen, sillä he kuvasivat kokemuksiaan usein juuri kehollisten aistimusten tai tuntemusten kautta. Kehollisuus nähtiin siis kokemisen lähtökohtana ja subjektiivinen kokemus toiminnan lähtökohtana, kuten seuraavasta sitaatista käy ilmi:

*”Et koittaa löytää sen niinku kokemuksellisuuden kautta. Et me ei katota sitä muotoa, tai me ei mennä ulkoo sisään päin vaan sisältä ulos päin. Tai sit molempiin suuntiin, mut että ei niinku peili ja sitten opettajan antama muoto, vaan koittaa miettii sen pikkusen syvemmältä. Ja havainnointi tietosuuden kautta. Et ku somatiikka yhdistetään vaikka pilatekseen, ni en tarkota, et sitä kautta, et treenaat itselles six packin, vaan enemmän aistihavaintojen ja tietosuuden lisäämisen kautta.”*

Somatiikkaan perehtymisen myötä opettajien toiminnassa korostui kiinnostus oppijan omiin kokemuksiin ja niille pohjautuvaan merkityksenantoon. Yksi haastateltava kuvaa, kuinka somatiikkaan perehtyminen muutti hänen toimintaansa opettajana:

*”No mä olin siis opettanu lapsia, ensimmäisenä, joten lasten opettamisessa mulle improvisaatio oli oleellinen tekijä jo silloin. Mut sit mä aloin tuoda sitä paljon enemmän myös aikuisten tuntien pitämiseen. Mä en tavallaan niinkään antanu eteen liikesarjoja ja sillonki jos annoin eteen liikesarjoja, niin toin niihin aina sen kysymyksen, että miten sinä tämän teet. Ei niin, että koita matkia minua vaan esitin kysymyksiä siitä, että mikä tässä on sinulle olennaista. Joten siinä mielessä se oli kyl ihan radikaali muutos.”*

Haastateltavista kolme kuvasi somatiikkaan tutustumista ”käänteentekeväksi”. Ymmärrys somatiikasta avasi tanssin opettajille uusia näkökulmia tanssiin ylipäätään:

*”Mä en nähny enää muita mahdollisuuksia tehdä töitä, kun tavallaan semmosen ajattelun kautta. ...Se johti niin radikaalisti semmoseen toisenlaiseen ajatteluun tanssimisesta ja treenaamisesta. Että oleelliseksi tulikin se, miten tanssijana koen sen liikkeen, ennemmin kun että miltä se ulospäin näyttää. ...Se on antanu jotenkin täysin uuden näkökulman tanssimiseen.”*

Toinen haastateltava kuvasi erään tietyn opettajan kurssia käänteentekeväksi. Hän koki, että työskentelyn rakentuminen kokemuksellisuudelle vapautti hänet tanssijana esteettisyyden vaatimuksesta:

*”Muistan, ku hän tuli ekaa kertaa ja levitti luurankokuvat lattialle ja tehtiin niitä hands on -harjotteita. Ja vaikka olin tehny improvisaatios jotain sen tyyppistä, mut jotenki se lähestymistapa oli niin selkeesti anatominen. Että se oli semmonen käänteentekevä. Vapauttavaa samalla, kun se antaa sen anatomisen pohjan... Ja vaikka se antaa rajoja, ni se on myös hirveen vapauttavaa liikkeessä. Varmaan siinä oli parasta se, et tuntu, et liikku omassa kehossaan. Jotenki kaikki on mahdollista ja pois siitä esteettisyydestä. ...sen tunnistaa omassa liikkeessä, millon liike jää ikään ku pinnalle ja millon tuntuu, että se resonoi jollain lailla syvemmin.”*

Tulkintani mukaan ilmauksella ”käänteentekevä” haastateltavat viittasivat siihen, kuinka erilaista somaattinen tanssiharjoittelu on suhteessa heidän aikaisempiin kokemuksiinsa tanssin harjoittelusta. Somatiikan ominaispiirteistä keskusteltaessa kaikki haastateltavat toivatkin esiin kokemuksiaan myös niin sanotusta visuaalis-tekniseen tanssiperinteeseen (ks. Monni 2004) nojaavasta harjoittelusta. Usein he kuvasivat somaattisen harjoittelun piirteitä suhteessa tähän ”toisenlaiseen tapaan treenata”. Visuaalis-tekniseen perinteeseen pohjautuva tanssin opetus tai opiskelu ei ole mikään selkeärajainen tai vain tietynlaisena harjoitteluna näyttäytyvä ilmiö. Tässä tutkimuksessa kuvaan ilmiötä selkeyden vuoksi yksinkertaistaen ja viittaen sillä sellaiseen tanssiharjoitteluun, jossa keskeistä on tietyn, ulkoapäin määrätyn visuaalisen muodon tavoittelu. Näin ollen tulkitsin haastateltavien viittaavan visuaalis-tekniseen tanssiperinteeseen, kun he puhuivat esimerkiksi mallioppimisesta tai toisen jäljittelyyn ja mallintamiseen perustuvasta tanssin opetuksesta. Tanssin esteettis-teknisen ja uuden paradigman kohtaaminen ilmeni haastateltavien puheessa heidän kuvatessaan ensimmäisiä kokemuksiaan somaattisesta harjoittelusta. Seuraavassa sitaatissa yksi haastateltava kiteyttää somaattisen tanssiharjoittelun ominaispiirteitä suhteessa visuaalis-tekniseen tanssiharjoitteluun. Puheenvuorosta ilmenee, kuinka somatiikka on muuttanut haastateltavan käsitystä tanssista ja tanssiharjoittelusta. Huomio siirtyy määrätyn ulkoisen muodon tavoittelusta itsen tunnistamiseen ja omien kokemusten havainnointiin. Tärkeäksi näyttää tulleen se, että tanssija on tietoinen siitä, mitä tekee ja ohjaa toimintaansa oman kehonsa lähtökohdista.

*”Mulle se kiteytyy semmosena psykofyysisenä, et mieli on koko ajan tanssissa mukana. Koska mä oon kuitenkin sielt 70-luvulta treenannu modernia tanssia ja se on ollu tosi fyysispaineista, semmosta trimmausmentaliteetilla tehtävää. Ja se tuntu sit*

*selvästi erilaiselta? Joo. Ja mä en katso niinku ulkoa päin, mitä tapahtuu, vaan mä harjottelen tunnistaan sisältä päin, miten asiat toimii mun kehossani. Ihan siis yksinkertaisesti sanottuna, että siirrytään jäljittelemisestä itsen tunnistamiseen ja havainnoimiseen.”*

Visuaalis-teknisen ja somaattisen harjoittelun suhde tulee esiin myös seuraavassa puheenvuorossa, jossa korostuu toiminnan erilaiset lähtökohdat. Somaattisessa harjoittelussa liikkeellinen työskentely ohjautuu sisältä päin yksilön kokemusten, toiveiden ja tarpeiden pohjalta.

*”Ehkä se suunta on siinä niin selkeesti sisältä ulospäin. Et kun on käyny sen koulutuksen ja sen harrastajapolun, jossa liikettä on lähdetty muodon kautta ja ulkoo ja ikään ku mallintamaan, ni toihan on aivan käänteinen. Se lähtee siitä kokemuksesta, että mulla on tarve liikkua, mun keho haluaa liikkua. Ja sit se ilmenee tavalla tai toisella.”*

Yksi haastateltava kuvasi ensimmäisten kokemustensa somaattisesta harjoittelusta olleen hämmäntäviä. Tulkitsin tämän hämmennyksen syntyneen visuaalis-teknisen ja tanssin uuden paradigman kohtaamisesta hänen elämismaailmassaan. Toiminnan merkityksen ja tavoitteiden ymmärtäminen saattaa olla aluksi vaikeaa, kun toimintatavat ja työskentelyn lähtökohdat ovat vieraita. Haastateltava kuvaa syytä hämmennykseensä seuraavalla tavalla:

*”Mä tuun pienemmästä kaupungista Helsinkiin ja oli aika perinteinen ollu se tanssinopetus ja itselläki hyvin perinteinen käsitys siitä et mitä tanssi on.”*

NH: *”Mitä tarkoitat perinteisellä tanssinopetuksella?”*

*”Se ois taito-orientoitunutta, hyvin taito-orientoitunutta. Behavioristista ja tiedetään, mikä on se oikee. Ja ulkoa ohjautuvaa. Et mä tiedän, mihin muotoon mun pitäisi pyrkiä ja mä noudatan sitä ulkoista mallia. Katson opettajaa ja yritän tehdä samalla tavalla. Ja se ihanne on ikään ku visuaalinen, mitä mä tavoittelen. Ja tämmösellä käsityksellä, koska ei ollu tietoa muusta, niin kun nuorena ihmisenä menee sit opintoihin ja joutuu tekemään ikään kuin omituisia asioita...”*

Somaattisen harjoittelun ja visuaalis-teknisesti orientoituneen harjoittelun lähtökohdat poikkeavat aineistoni perusteella toisistaan merkittävästi. Näitä harjoittelun muotoja ei kuitenkaan sinällään arvotettu niin, että yksi olisi parempi kuin toinen. Ennen nähtiin, että erilaiset harjoittelun muodot voivat tukea toisiaan. Haastateltavat toivat esiin, että nykyään somaattisia menetelmiä käyttävät

monien eri tanssilajien edustajat; myös sellaisten lajien, jotka nojaavat vahvasti visuaalis-tekniseen tanssiperinteeseen.

## 7.2 Tietoisuus

Kokemuksellisuuden tapaan myös tietoisuus nousi esiin jokaisen haastateltavan puheessa somaattisten opetus- ja oppimisprosessien yhteydessä. Rauhalan (1898, 140) mukaan ilmiöt voivat ilmetä inhimillisessä tajunnassa eriasteisesti jäsentyneenä, selkeinä tai hämärinä. Arkikielellä ilmaistuna voimme siis olla asioista enemmän tai vähemmän tietoisia. Somaattiselle harjoittelulle on ominaista pyrkimys jatkuvasti laajempaan ja syvempään tietoisuuteen itsestä ja muusta maailmasta. Tietoisuuden näyttäytyminen toiminnan keskeisenä tavoitteena käy ilmi seuraavasta sitaatista:

*”Se tavoittelee itsetiedostamista... Ja sitten sen merkityksen ymmärtäminen juuri minulle juuri nyt tässä hetkessä. Ja sitten, entäs sitten? Miten se vaikuttaa minuun. Ja mitä mä valitsen, että mä teen. Jos mua väsyttää, jatkanko tekemistä vai annanko itseni levätä. Nyt mä vastustan, haluanko mä vastustaa tätä harjotusta? Vai haluanko mä tutkia jotakin ulottuvuutta, jollon mä voisinkin antautua tähän.”*

Kaikki haastateltavat painottivat kehon ja mielen yhteyttä ja tämän yhteyden ymmärtämistä. He näkivät, että kehollisissa harjoituksissa työestetään myös henkisiä ja esimerkiksi tunnetason asioita. Kriittisen ajattelun nähtiin olevan työskentelyssä tärkeää:

*”No siin on mun mielestä se, et mä koko ajan esitän itselleni ja tanssijalle sen kysymyksen, että millä mielellä sä olet liikkeellä. Et siin on koko ajan yhtä vahvasti psyykinen ja fyysinen kysymys. Ja näin mä ymmärrän somatiikan, että siinä ei jätetä ajattelua, mieltä pois.”*

Laajempaa ja syvempää tietoisuutta tavoitellaan niin sanotun ”tutkivan mielen” tai ”tutkivan asenteen” avulla. Somaattisessa työskentelyssä nähdään, ettei ole olemassa vain yhtä oikeaa vastausta tai tapaa toimia. Tutkiva asenne näkyy opettajan toiminnassa erityisesti siinä, että opettaja ”ei tiedä”. Sen sijaan opettaja herättelee opiskelijoiden tutkivaa mieltä. Vastaukset työskentelyssä syntyviin kysymyksiin löytyvät usein kehoa ja sen toimintaa tutkimalla. Neuvomisen sijaan opettajat keskittyvät kysymiseen ja ehdottamiseen:



*”Itse koittaa opettaa sillä tavalla, et tää on mun näkemys nyt ja etsikää myös muita näkemyksiä. Et ehkä reisiluu on reisiluu, mut monet asiat sillee, et ei sano, et tää on se lopullinen totuus. ...Et aina jotenki sen tutkimisen kautta. Sen kautta, että saa kyseenalaistaa, saa olla uskomatta ja saa aina sanoo mielipiteensä. Et faktan ja mielipiteenki ero on välillä semmonen veteen piirretty viiva.”*

Toinen haastateltava kuvaa samaa ilmiötä opiskelijan näkökulmasta:

*”Muistan kerran, kun harjoiteltiin jotain liikettä ja kysyin (opettajalta), että miten tää pitää tehdä, niin hän vastas, että ”en tiedä”. Ja mä koen, et sillä vastauksella hän palautti auktoriteetin minulle ja minun kroppaan. Ja anto tavallaan mulle perusteet lähteä tutkimaan, et miten mun keho prosessoi asioita ja löytää vastauksia. Ja se oli käänteentekevää, koska jos semmosta tekemisen ja kysymisen tapaa ei olis avautunu, ni mä en tällä alalla olis enää. Sellanen ulkosen muodon kurinalainen tavottelu on kuitenkin niin kahlitsevaa.”*

Opettajalla ei siis ole valmiita vastauksia, vaan yksilöllisiin oppimisprosesseihin suhtaudutaan tutkivalla mielellä. Opettajalla on näkemys siitä, kuinka jokin asia toimii hänen kohdallaan, mutta hän kannustaa etsimään myös muita näkökulmia ja tekemisen tapoja.

Tutkiva mieli kohdistuu somaattisessa työskentelyssä ennen kaikkea itse, omaan kehoon ja työskentelyyn. Tietoisuuden laajenemisen tavoittelun voidaankin nähdä alkavan nimenomaan kehontietoisuuden lisäämisestä. Kaikki haastateltavat puhuivat ”kehon kuuntelusta” kehontietoisuuden lisäämisen keinona:

*”No mitä se somatiikka mulle on, ni ehkä sellasta oman kehollisuuden tai oman itsen kuuntelua ja tutkimista ja kokemusten havainnointia.”*

Kehotietoisuuden avulla pyritään esimerkiksi haitallisten kehon tottumusten tai reagoititapojen tunnistamiseen ja muuttamiseen. Haastateltavista viisi kuvasi oppineensa vastaamaan kehonsa tarpeisiin entistä paremmin kehontietoisuuden syvenemisen myötä. Tässä oli kyse esimerkiksi luonnollisen ja samalla ergonomisen ryhdin löytämisestä tai jonkun kehon kiputilan hoitamisesta kehon asentovirhettä korjaamalla. Kehotietoisuus on tärkeässä roolissa myös omien voimavarojen

tunnistamisessa ja sitä kautta itsesäätelystä. Seuraavassa sitaatissa haastateltava kuvaa somaattisessa työskentelyssä syntynyttä havaintoaan siitä, että hän ei tunnistanut lihasväsymystä:

*”Meillä oli yks pieni harjoitus, jossa seistiin yhdellä jalalla ja tuettiin toisen jalan varpailla, et pysyy tasapaino. Sitten koukistettiin ja ojennettiin polvea siitä jalasta, jolla seistiin. Ja harjoitus oli, että lopeta sitten, kun tunnet väsymistä. Mä pumppasin ja pumppasin ja pumppasin ja sit mä niinku pohdin sitä aistimusta. Että lihas tekee lihastyötä. Et täähän on sitä kun lihas supistuu ja pidentyy ja supistuu ja pidentyy. Täähän on sitä. Mä en niinku tunnistanu sitä, et mähän olin jo väsyny. Ja mä olin niin tottunu siihen, et se on työtä.”*

Somaattisessa harjoittelussa tiedostamattomasta voi näin tulla tietoista. Yksi haastateltava painotti opiskelijan itsesäätelylle perustuvaa valinnan vapautta. Hän näki tärkeäksi sen, että opiskelijalla on tanssiharjoituksissa mahdollisuus valita osallistumisensa tapa ja aste.

Tietoisuus-teeman yhteydessä kiinnitin huomioni haastateltavien kuvaamaan laajalle leviävään tavoitteenasetteluun. Kehontietoisuuden lisäämisen yhtenä keskeisenä tavoitteena näyttäytyi liikkeellisen ja tanssillisen työskentelyn tukeminen. Itsetiedostuksen nähtiin muodostavan lähtökohdan taiteilijuudelle:

*”Se et se oma kokemus vahvistuu, on must tosi tärkeä. Et löytää sen minkälainen on itse... Mun mielest se koko taiteilijuus lähtee siitä itsetuntemuksesta. Et sä tunnistat kuka sä oot ja mikä sua kiinnostaa. Että ei oo mikään käskyläinen.”*

Tietoisuuden harjoittaminen laajeni kaikkien haastateltavien puheessa kehontietoisuudesta itsen ja muun maailman väliseen vuoropuheluun. Nähtiin, että yksilö voi tietoisesta ajattelun avulla tehdä entistä tarkempia havaintoja ja luoda entistä jäsentyneempiä merkityksiä paitsi itsestään myös toisista ihmisistä ja muusta maailmasta:

*”Mun mielestä se tietoisuus menee kahteen suuntaan, että on se niinku oma sisäisen tilan tietoisuus ja oman sisäisen artikuloinnin ja ymmärryksen tietoisuus. Mut tavallaan se ei oo se ainoa, vaan se on aina suhteessa ulospäin. Et must tuntuu, et se on hyvin kokonaisvaltaisesti semmonen tietynlainen herääminen. Ja en usko semmoseen New Age -ajatteluun, että yksi aamu painat napista ja niinku havahdut siihen ja olet elossa ja elämäsi muuttuu, vaan se on ikään ku jatkuva prosessi. Et sä jatkuvasti*

*herättelet itsees sillee niinku avaa aisteja, koittaa päästä objektiivisempaan, kirkkaampaan ymmärrykseen siitä, et mitä mun ympärillä on, missä mä oon, mitä tapahtuu, missä suhteessa mä oon täs maailmas muihin asioihin. Sil taval musta tuntuu, et se on hyvin semmonen niinku elämänhallintatyökalu, semmonen tapa opetella elämään tässä ja nyt, siinä hetkessä.”*

Haastateltavat näkivät tietoisuuden lisääntymisen olevan yhteydessä paitsi liikkeelliseen ja tanssilliseen kehitykseen, mutta myös persoonalliseen kasvuun. Yksi opettaja kuvasi somaattiseen työskentelyyn liittyviä tavoitteitaan seuraavasti:

*”Mun tavote on antaa erilaista kehoallista kokemusta, että se opiskelija tai asiakas tai osallistuja löytäisi sieltä sen voimaantumisen, jonkun asian aukeamisen, ehkä ajattelun laajentumisen, uudenlaisten näkökulmien löytämisen tanssimiseen. Se voi tulla improvisaatiotunnilla, se voi tulla siä kehonhuoltotunnilla, se voi tulla balettitunnilla. Mut että se niinku mun esioletus siitä asiasta ja siitä tavoitteesta on laajempi, ku se, että ’nyt kun teette näin, ni sun tendu tulee paremmaksi’.”*

NH: *”Eli pyrit vaikuttamaan ihmisten tietoisuuteen sillä työskentelyllä?”*

*”Kyllä. Et siihen mä niinku pedagogina kaiken kaikkiaan pyrin. Ja parhaimmillaan se sit ehkä joskus onnistuu. Mut en mä niinku oikeesti nää ihan hirveesti mieltä siinä, et mun tavote opettajana olis se, että nää ihmiset oppii nyt tekemään tuplapiruetin ja hienot tendut.”*

Tällaisen laajan tavoitteenasettelun yhteydessä tanssijuus ja taiteilijuus määrittyvät suhteessa ihmisen persoonalliseen kasvuun ja kehitykseen sekä maailmasuhteen jäsentymiseen. Aineistossani tanssin opetus- ja oppimisprosessien tavoitteet linkittyivätkin hyvin vahvasti yksilöllisen kasvun tavoitteisiin. Yksi haastateltava kuvaa tätä laajaa tavoitteenasettelua seuraavassa sitaatissa:

*”Mä koen, et kaiken ydin on, että ihmisenä tutustuu itseensä ja sitä kautta itsestään saa esiin parhaalla mahdollisella tavalla sen, mikä sillä hetkellä on tarpeen saada esiin. Oli se sitten tanssin treenaaminen, esittäminen, puhuminen tässä nyt, mikä tahansa toiminta.”*

Huomionarvoista tietoisuuden tavoittelussa on vielä sanallistaminen. Kolme opettaja toi esiin kokemusten ja kehoallisen työskentelyn sanallistamisen tärkeyden. Tanssiharjoituksessa syntyvät käsitteelliset muistijäljet saattavat jäädä ohuiksi, jos toimintaa ei sanallisteta.

*”Et sä opit jo tanssijan opinnoissa sanomaan, että mitä sä teet, mitä tapahtuu, miltä se tuntuu, miltä susta tuntuu ja mitä sä haluat sanoa. Liittyen myös siihen, mitä se keho haluaa sanoa, mikä se kokemus on. Et osaa jäsentää sitä.”*

### 7.3 Prosessimaisuus

Somaattisesti orientoituneelle tanssiharjoittelulle tärkeäksi ominaispiirteeksi määrittyi myös se, että oppiminen ja kehittyminen miellettiin kokonaisvaltaiseksi yksilölliseksi prosessiksi, jossa oppija työstää koko minuuttaan. Näitä prosesseja kuvattiin syvällisiksi ja aikaa vieviksi. Riittävän ajan antaminen ja sallivuus nähtiin edellytyksiksi sille, että tavoiteltu tietoisuuden lisääntyminen ja kokemusten entistä syvempi ymmärtäminen on mahdollista. Prosesseja kuvattiin elämänmittaiseksi matkaksi, joissa kehitystä tapahtuu vähitellen. Kehitysprosessien kuvattiin olevan myös aina osin tiedostamattomia:

*”Sit pitää muistaa, et nää kaikki on prosesseja. Et tarvitaan niinku monipuolista tekemistä ja riittävän pitkällä aikajänteellä. Et sit kun on ollu siinä prosessissa vuoden tai kaks ni saattaa huomata, et mun ei edes tarvi niinku laittaa itseeni toimimaan toisin, vaan se tulee spontaanisti. Et se muutoksen prosessi on vähän niinku tietosta tyrkkäämistä ja sit kroppa, alitajunta niinku prosessoi sitä omineen.”*

Toistoa kuvattiin keskeiseksi oppimismenetelmäksi, sillä prosessin nähtiin voivan syventyä jatkuvasti. Prosessi ei siis koskaan ole valmis. Samat harjoitukset saattavat kulkea mukana opiskelussa pitkiä aikoja. Yksi opettaja kuvaili myös sitä, kuinka aloitteleva opiskelija ei välttämättä saa somaattisista harjoituksista ensimmäisillä kerroilla paljoa irti, eikä välttämättä ymmärrä niiden tarkoitusta. Toiston myötä opiskelijan aistit herkistyvät kehon sisäiselle informaatiolle, jolloin hän havaitsee uusia asioita ja voi luoda uusia merkityksiä harjoitukselle. Kun harjoitus on tehty, sen kanssa ei olla valmiita, vaan siihen palataan myöhemmin uudelleen tutkivalla mielellä:

*”Sellaseen niinku progressiiviseen kokemukseen pikkuhiljaa syventyen, et ei mitään sellasta niinku jalat irti...et yksi päivä heräsin ja olin toinen ihminen, vaan että on saanu syventää ja kehittää sitä. Jotenki se luotto just siinä, et siitä ei tuu niinku valmista ja samoista asioista aina löytää lisää. Et sillan, ku sä teet ekan kerran, ni se saattaa tuntua hyvin rajalliselta ja sit se niinku pikkuhiljaa syvenee.”*

Prosesseja kuvatessaan haastateltavat toivat esiin, että harjoittelu voi tuntua henkisesti vaikealta, koska ihminen työstää prosesseissa koko persoonaansa ja myös vaikeita elämäkokemuksiaan. Kehontietoisuutta harjoittaessaan ihminen näyttää tulevan tietoiseksi tunteistaan ja niihin vaikuttavista tekijöistä. Näin yksilö saattaa kohdata vaikeitakin tunteita ja päätyä käsittelemään

aiemmin elämässä kohtaamiaan ristiriitoja tai muita voimakkaita kokemuksia. Koska työskentely tapahtuu usein hyvin henkilökohtaisella tasolla, salliva ja hyväksyvä oppimisilmapiiri nähtiin erityisen tärkeäksi. Tällainen työskentely edellyttää opettajalta herkkyyttä tilanteiden aistimisessa: ”et yrittää kuunnella, koska on hyvä hetki sanoo jotain ja koska antaa vaan olla ja odottaa”, kuten yksi haastateltava asian ilmaisi. Yksi haastateltava kuvasi tanssin opiskeluun liittyviä kokonaisvaltaisia prosesseja seuraavasti:

*”Hyvin paljon opettaminen ja tanssin kans työskenteleminen on sosiaalityötä, sitä semmosta, et ollaan toistemme tukena tai opiskelijoitten tukena. Koska siinä avautuu semmoset kokonaisvaltaiset prosessit, mitä saattaa käydä läpi. Mitä ikinä sit onkaa kokenu elämässään tai mitä kokee kotona tai rakkauselämässään. Tai sairastumiset, kaikki tämmöset, on niinku hirveen isoja. Et se ois eri, jos me opiskeltas matikkaa, ni me voitais sysätä ne johonki ja vähän ignorerata ne, mut täs me ei voida. Ni ne on hyvin, hyvin syvii juttui, mitä sieltä tulee.”*

Elävällä esimerkillä nähtiin olevan tärkeä merkitys somaattisten prosessien ohjaamisessa. Koska kehollisten taitojen oppiminen on aina jollain tasolla mykkää ja nonverbaalista, on opettajan elävän kehon tarjoama informaatio erityisen tärkeässä asemassa opiskelijan ymmärryksen lisäämisessä. Oppijan kuvattiin hyötyvän siitä, että opettaja on omassa prosessissaan suhteellisen pitkällä. Mielekkääksi koettiin vain sellaisten asioiden ohjaaminen, joista opettajalla itsellään jo on kehollinen kokemus. Yksi opettajista kuvasi opettajan kokemuksen ja kehollisen osaamisen tärkeyttä seuraavasti:

*”Mun täytyy ottaa ranskalaisen feministifilosofin Luce Irigarayn kuvaus tästä asiasta, ku se on mun mielestä niin hieno. Hän ajattelee, että hengityksellä on tosi merkittävä funktio meidän itseyden, autonomian ja identiteetin muodostumisessa. Hän kuvaa sitä matkaa, millä tavalla kasvaa, syvenee siihen omaan hengitykseen, sellasena matkana, jossa tarvitaan opettaja, joka on kiinni omassa hengityksessään. Hän ei kuvaile sitä prosessia sen tarkemmin ja mä luulen, et se johtuu siitä, että se prosessi on mykkä. Mut se läsnäolevan elävän esimerkin vaikutus on tosi iso.”*

Toinen haastateltava kuvasi kokemaansa ristiriitaa harjoittelun prosessimaisten luonteen ja nyky-yhteiskunnan tehokkuusajattelun välillä. Opettajan ei välttämättä ole helppoa antaa työskentelylle sen vaatimaa aikaa, jos opiskelijat odottavat suorituskeskeisyyttä ja nopeita tuloksia. Suorituskeskeisyys ja tehokkuus eivät sovi yhteen somaattisen harjoittelun kanssa. Haastateltava olikin huolissaan mindfulness-trendin synnyttämistä alan lyhytkoulutuksista:

*”Mut se on niinku pelottavaaki, et mitä on tullu aika paljon, ni jonkun viikonloppukurssin käyneitä joogaopettajia, joil on hiukan semmonen niinku keittiöfilosofia siinä opettajuudes... Mä koen, että helposti otetaan vähän semmonen, et yksinkertastetaan niitä asioita ja otetaan niinku suora tie. Ja se on pitkä tie. Ne on hirveen pitkiä teitä. Niinko et täs maailmassa, tää yhteiskunta perustuu semmoselle, et halutaan myydä nopeesti ja paljon. Ja halutaan ostaa halvalla ja kokee paljon lyhyessä ajassa ja muuttaa asioita... Mun mielest kauheen pienellä informaatiomäärällä ihmiset saattaa ruveta opettaan semmosia asioita, mitä ne ei oo viä kehollistanu.”*

#### **7.4 Tietoisuus itsestä ja maailmasta kasvaa**

Toisen tutkimuskysymyksen mukaisesti tehtävänä oli selvittää, millaista yksilöllistä kehitystä somaattisesti orientoituneessa tanssinopiskelussa tapahtuu. Tähän kysymykseen etsin vastauksia keskustelemalla haastateltavien kanssa heidän oppimiskokemuksistaan somaattisessa harjoittelussa. Olin kiinnostunut myös heidän käsityksistään siitä, millaista kehitystä heidän opiskelijoissaan oli tapahtunut somaattisen harjoittelun myötä. Kehitystä näyttää tapahtuneen toiminnalle asetettujen, edellisissä kappaleissa esiin tulleiden tavoitteiden suunnassa, sillä opettajat kuvasivat kehitystä tapahtuneen erityisesti kehontietoisuudessa ja itsetiedostuksessa. Itsetiedostuksella tarkoitan merkityssuhteiden synnyn ja kehittymisen ymmärtämistä sekä vallitsevan maailmankuvan nykyvaiheen ja sen muuttumismahdollisuuksien oivaltamista (ks. Rauhala 1989, 154–155.)

Monet kuvasivat somaattisen harjoittelun lisänneen itsen ja oman keskeneräisyyden hyväksymistä. Sen koettiin tukevan sallivaa ilmapiiriä ja vapauttavan jatkuvasta itsen vertaamisesta toisiin. Tärkeänä pidettiin oivallusta siitä, että toiminnassa ei pyritä samanlaisuuteen toisten kanssa, vaan nimenomaan oman näkemyksen ja omanlaisten toimintatapojen löytämiseen ja vahvistamiseen. Sallivuus näyttäytyi paitsi suhteessa toisiin myös erityisesti suhteessa itseen. Oman keskeneräisyyden hyväksyminen on usein haaste tanssin opiskelijoille. Haastateltavat kuvasivat, kuinka omaa keskeneräisyyttään voi somaattisen harjoittelun myötä oppia ymmärtämään ja arvostamaan. Seuraavasta sitaatti kuvaa somaattisen harjoittelun synnyttämää hyväksynnän lisääntymistä:

*”Kyllä mä luulen, et sen kautta osa on saanu semmosta armollisuutta ja kärsivällisyyttä suhteessa omaan itseen. Musta tuntuu, et tällä alalla muuten on aika paljon sellasta täydellisyyteen pyrkimistä ja perfektionismia, tavoitteellisuutta ja jatkuvaa riittämättömyyden tunnetta. Aina on taidoissa ja ilmasussa ja tekemisessä sitä nälkää parempaan tai laajempaan. Ni ehkä se on tuonu siihen sellasta tukea ja sietämistä.”*

Kaikki haastateltavat kuvasivat itsetuntemuksensa kasvaneen itsetiedostuksen myötä ja jotkut kertoivat tämän lisänneen elämäntaitoa. Kehontietoisuuden lisääntymisen nähtiin olevan yhteydessä oman toiminnan säätelyyn ja vuorovaikutukseen ympäröivän maailman kanssa. Seuraavassa sitaatissa haastateltava kuvaa somaattisen harjoittelun vaikutuksia itsetuntemukseen:

*”On ihan valtavasti, on. Ja ehkä just sitä kautta, et on oppinu käymään sitä vuoropuhelua oman kehollisuuden kanssa ja kuuntelemaan niitä viestejä, luottamaan siihen kehoon. Et mä monessa tilanteessa luotan kehoon enemmän ku mun ajatuksiin. Ja nimenomaan, et oon oppinu antamaan tilaa ja aikaa sille ja pitämään niitä arvokkaana.”*

NH: *”Miksi olet kokenut kehon kuuntelun arvokkaaksi?”*

*”Vuorovaikutus tulee ekana mieleen. Auttaa siihen, et uskaltaa vähitellen luottaa enemmän vaan siihen tilanteeseen. Samalla tavalla ku somaattisis harjotteis, esimerkiksi luottaa johonkin yksinkertaseen mielikuvaan tai pelkään olemiseen tai aistimiseen. Ja se on vähentäny hirveen paljon sellasta puskemista, ylitekemistä, jotka joskus on jollaki tavalla myös luovuuden esteitä.”*

Useimmat haastateltavat kuvasivat myös hyvinvoinnin ja elämänhallinnan lisääntymisen kokemuksia itsetiedostuksen ja itsetuntemuksen kehittymisen yhteydessä. Haastateltavista kolme painotti, että somaattinen harjoittelu on ehdottomasti tuonut hyvinvointia heidän elämäänsä. Seuraavassa sitaatissa haastateltava kuvaa, kuinka somaattinen harjoittelu on auttanut itsesäätelyssä ja sen myötä elämänhallinnassa:

*”Mä oon tämmönen ihminen, joka hösötän ja hosun ja jaksan loputtomiin aamusta iltaan ja kauhee vauhti päällä koko aika. Mitä mulle tapahtuis ihmisenä, jos mul ei olis niinku tätä turvaa, tukea, apua tästä somatiikasta, millä mä niinku pärjään. Ku mä hetkittäin muistan, et ainiin muistetaan tää keho ja muistetaanpas tää läsnäolo ja muistetaanpas tää hengitys. Nii mä varmaan polttasin itteni aika nopeesti loppuun. On ihanaa, et mulla on ne keinot, miten mä pääsen tän kehoni kans aina välillä rauhottumaan.”*

Kysymys somaattisen harjoittelun ja hyvinvoinnin suhteesta ei kuitenkaan ollut yksiselitteinen. Myös kolme muuta haastateltavaa kuvasivat hyvinvoinnin lisääntymiseen liittyviä kokemuksia, mutta heidän puheessaan somaattisen harjoittelun ja hyvinvoinnin lisääntymisen välinen suhde ei ollut yhtä selvä. Haastateltavista kaksi puhui siitä, kuinka somaattinen harjoittelu saattaa horjuttaa ja hetkellisesti myös huonontaa koettua hyvinvointia ainakin joiltakin osin. Näin voi tapahtua esimerkiksi vaikeaksi koettujen tunteiden läpikäymisen yhteydessä. Liikunnan tuomalla hyvinvoinnilla saatetaan tarkoittaa yksittäisen liikuntasuorituksen aikaansaamaa hyvän olon kokemusta. Somaattisen harjoittelun yhteydessä hyvinvoinnin lisääntymisen nähtiin kuitenkin olevan kokonaisvaltaisen, usein aikaa vievän prosessin tulos. Yksi haastateltava toi esiin, että tällainen hyvinvoinnin pitkäjänteinen tavoittelu saatetaan kokea vaikeaksi:

*”Et jos me mennään sinne syvälle, ni siis prosesseis kestää kauan. Et sitten mennä sinne sillee, et ai niinku nää kaikki tunteet, mitä mä pidän täällä lukossa. Sit niitten avaaminen, ni siihenhän voi mennä vuosia. Ja sit että missä on ne semmoset opettajat, jotka sallii sen? Et jaksatsä käydä kerran viikossa jonkun semmosen opettajan tunnilla, mis ei oo helppoo. Et joka ei anna sulle heti sellasta instant bliss –korttia. Et haetaan semmosia pikaratkasuja siihen (hyvinvointiin).”*

Kaikki haastateltavat olivat kuitenkin yhtä mieltä siitä, että pitkällä aikajänteellä somaattinen harjoittelu todennäköisesti lisää hyvinvointia.

Kehollisten kokemusten kuuntelusta ja niiden tietoisesta tarkastelusta näyttää aineistoni perusteella seuraavan syvempi ja laajemmalle leviävä tietoisuus itsen ja maailman välisestä suhteesta. Haastateltavista monet kuvasivat lisääntyneen itsetiedostuksen vaikuttaneen maailmankuvan laajenemiseen sekä vuorovaikutukseen toisten ihmisten kanssa. Somaattinen harjoittelu näyttäytyi aineistossani yhden opettajan puheessa jopa tienä elämänviisauteen. Hän kuvasi opiskeluaikaista kokemustaan somatiikasta elämänviisauden salaisuutena:

*”Ku sä teet tämmöstä niinku, miten mä kutsusin sitä...no meditatiivista työskentelyä tavallaan... Työskentelet päivittäin tommosella kentällä, niin sä voit niinku ruveta ajattelee harmillisesti niin, et tämä vuosikurssi ja me, jotka tiedämme tän ainoon salaisuuden tähän viisauteen täs yhteiskunnas, ni me ollaan niinku vähän parempi ihmisii oikeestaan, ku noi virkamiehet tossa vastapäisessä rakennuksessa.”*

NH: ”Osaatko sanoa mistä tällainen käsitys tuli?”



*”Ehkä siin on se, että nää menetelmät niinku oikeesti voimaannuttaa ihmistä. Mut että me oltiin nuoria ja just ku niit ei avattu meille, ni siit vähän tuli semmonen uskonnon korvikekin omalla tavallaan. Ni sit se on ehkä menny pikkusen yli tarpeen (naurahdus).”*

Toinen haastateltava kuvasi, kuinka itsetiedostuksen lisääntyminen oli muuttanut hänen käsitystään itsestään oppijana. Hän koki, että somaattinen harjoittelu oli lieventänyt lukihäiriötä, joka hänellä oli ja josta hän oli kouluaikoina kärsinyt. Tämän myötä usko itseen ja omiin oppimismahdollisuuksiin kasvoi. Itseen liittyvien käsitysten muuttuminen oli avannut haastateltavalle uusia mahdollisuuksia, kun vanhat käsitykset itsestä huonona oppijana eivät enää rajoittaneet elämää. Haastateltava kuvaa harjoittelun vaikutuksia seuraavasti:

*”Sillä on ollu vaikutus mun itsetunnon kannalta. Mulla on nimittäin lukihäiriö ja mä olen aikoinaan menestyny tosi huonosti koulussa. Jos mä ajattelen, et mulle jäi siitä sellanen olo, että mä olen tyhmä, enkä pysty oppimaan mitään lukemalla, ni sitten, kun mä olin näitä (somaattisia tekniikoita) tehny, kylläkin jo monia vuosia, niin se mahdollisti sellasen kysymyksen mulle, että kuka mä olen oppijana. Mä olin pois oppinut siitä käsityksestä, joka mulla oli itsestäni... Ja mulla on semmonen tunne, tätä mä en tietenkään mitenkään voi todistaa, mutta mulla on semmonen tunne, että ku mä oon harjottanu näitä somaattisia tekniikoita, joissa mä oon menny takasin ryökimiseen, konttaamiseen, tällasiin asioihin, kontakti-improvisaatiossa ylösalaisin olemiseen, niin mul on semmonen tunne, et mun lukihäiriöisyyteni tavallaan lieveni sitä kautta.”*

Somaattisen harjoittelun kuvattiin tukeneen itsetiedostuksen lisääntymisen ja maailmasuhteen entistä paremman jäsentymisen myötä myös eettistä ajattelua. Harjoittelussa olennainen itsen kuunteleminen ja kunnioitus näyttää laajenevan toisiin ihmisiin ja muuhun maailmaan. Itsetiedostuksen ja itsetuntemuksen lisääntymisen kuvattiin olevan yhteydessä toisten ihmisten ymmärtämiseen ja vuorovaikutuksen paranemiseen:

*”Kehon tuntemusten tiedostaminen on läheisesti kytköksissä itseen ja niinku sen tunnistamiseen kuka minä olen ja miten minä reagoin kussakin tilanteessa. Se on kasvattanut tiedostamaan vuorovaikutussuhdetta sanattomalla tavalla toisen kanssa. Sen seurauksena on kasvanut aika tarkka havainto toisesta ihmisestä ja hänen ilmasustaan, kehollisesta ilmasustaan, joka kertoo aina jotakin siitä ihmisestä. Ja samalla tavalla, kun on kasvanut se tiedostaminen omasta, ni myös havainto toisesta. Ja se voi tukea vuorovaikutusta.”*

Haastateltavista kaksi toi esiin kokemuksensa siitä, että suhtautuminen itseen on maailmasuhteen lähtökohta. Seuraavassa sitaatissa haastateltava kuvaa, kuinka tutustuminen itseen ja itsekunnioitus ovat yhteydessä muun maailman ymmärtämiseen ja kunnioittamiseen:

*”Jos kohtelee omaa kehoaan huonosti tai ajattelee siitä tosi negatiivisesti, niin mun mielestä se aina lähtee sieltä itsestä ulospäin se, miten suhtautuu maailmaan. Ja miten suhtautuu ehkä muihin... Mä ajattelen, että keho sisältää ne kaikki samat elementit, mitä on ympärillä luonnossa ja sitte kun sä tutustut niihin omassa itsessä, niin silloin sun suhde myös siihen ympäröivään maailmaan paranee jollain tavalla. Must se lisää semmosta kunnioitusta tai myös semmosta, et huomaa tai kiinnittää huomiota asioihin.”*

## **7.5 Tanssitaiteilijana kehittyminen**

Viimeiseksi kuvauskategoriaksi määritin tanssitaiteilijuuden. Tähän kategoriaan laskin kuuluvaksi haastateltavien kuvaaman liikkeellisen, tanssillisen, ilmaisullisen ja taiteellisen kehittymisen. Nämä kehitysalueet näyttäytyivät aineistossani osana kokonaisvaltaista yksilöllistä kehitystä. Kuvattu liikkeellinen ja taiteellinen kehittyminen oli vahvasti yhteydessä edellisessä kappaleessa kuvattuun itsetiedostuksen lisääntymiseen ja maailmasuhteen entistä parempaan jäsentymiseen. Haastateltavat kuvasivatkin itsetuntemuksen lisääntymistä ja identiteetin rakentumista usein tanssiin liittyvien tekijöiden kautta:

*”Sanon viä yhen kehollisen kokemuksen: liikkeen ja äänen yhteys. Se et ne ihan aidosti lähtee yhtä aikaa ja yhdestä samasta ytimestä. Et sen erotteleminen, et teenkö mä vaan liikkeen ja sanon ”ha” vai tuleeko ne niinku aidosti tuolt keskustasta. Ja sit se, että äänen sävy muuttuu ihan toisenlaiseks, et on löytänyt myös niinku sitä liikkeellistä identiteettiään näiden somaattisten tekniikoiden myötä, mut myös äänellistä identiteettiä.”*

Kaikki haastateltavat kuvasivat liikkeellisten valmiuksiensa parantuneen somaattisen harjoittelun myötä. Liikkuminen oli muuttunut entistä ergonomisemmaksi ja taloudellisemmaksi. Nähtiin, että kehon ja mielen entistä saumattomampi yhteistyö auttoi liikkeen suuntaamisessa ja vähensi näin turhaa voimankäyttöä. Kehon linjaukset olivat parantuneet ja harjoittelu oli auttanut monia vapautumaan turhista manereista ja jännityksistä. Seuraavassa sitaatissa haastateltava kuvaa liikkumiseen liittyvää kehitystään:

*”Pilates toi tekniikkaan merkittävää uutta ulottuvuutta tai anto välineitä työstää vähän haastavampia teknisiä asioita. Lantionpohjan ja ydintuen... tuota release-tekniikassahan me tavallaan vapautetaan toiseen suuntaan. Kun ajattelee, että mä olin niinkun kokovartalokrampissa sen nuoruuden balettitreenamisen ajan, ni sit kun löysi sen releasen jälkeen sen todella lähellä keskilinjaa olevan ydintuen, ni se oli tärkeätä. Ja myöskin sen jälkeen ties, mitä itsensä kans tarvitsi tehdä etenki sillon, ku työskenteli niinku tällasten perinteisten teknisten vaatimusten kanssa.”*

Useimmat haastateltavat kokivat liikkumisen ja hengityksen yhteyden parantuneen. Tämän nähtiin tuovan tanssiin rentoutta, läsnäoloa ja laadullista vaihtelua. Yksi haastateltava puhui myös ”oman hengitystekniikan” löytämisestä, minkä hän koki vaikuttaneen liikkumiseensa kaikin tavoin. Haastateltavista kolme kertoi havainneensa edistystä kehon ja liikkeen juurtumisissa tai maadoittumisissa: voiman käyttö suhteessa lattiaan ja esimerkiksi plien käyttö paranivat. Yksi haastateltava kuvaa omaa kehittymistään liikkujana seuraavasti:

*”Semmonen kokemus, et voi juurtua tosi hyvin alas. Et se on niin konkreettista mulle, että juurtuu alas lattian läpi. Ja että nivelet liikkuu niin, et niissä on nestettä sisällä. Ja hengityksen ja liikkeen ja läsnäolon yhteys... Semmonen, mikä tulee tanssin kanssa, et tanssi voi olla tuulen kaltasta.”*

Kaikki haastateltavat kuvasivat kehon anatomiaan liittyvän ymmärryksenä parantuneen. Somaattisessa tutkimisessa prosessissa teoreettisesta anatomisesta tiedosta nähtiin tulevan sovellettavaa ja käytännöllistä. Kehon toimintaa ja liikkeen lainalaisuuksia opittiin siis ymmärtämään entistä syvemmin. Tämä toi liikkeeseen ergonomisuuden ohella tarkkuutta ja vaihtelua. Useimmat haastateltavat puhuivat myös voiman tai korkean lihastonuksen ja rentouden tai irti päästämisen välisen tasapainon paranemisesta liikkumisessaan. Tämän koettiin laajentaneen liikekapasiteettia ja tarkentaneen liikkeen artikulaatiota. Liikkeellisen kehittymisen nähtiin yleisesti parantaneen tanssiteknisiä valmiuksia ja laajentaneen mahdollisuuksia improvisatorisissa ja koreografisissa prosesseissa.

Somaattisen harjoittelun nähtiin tuoneen merkittävää uutta ulottuvuutta myös koreografina toimimiseen ja esiintymiseen. Esiintymiseen se oli tuonut rauhaa ja läsnäoloa sekä antanut keinoja esiintymiseen liittyvästä epävarmuudesta selviämiseen. Yksi haastateltava kertoi somaattisen

harjoittelun selvästi laajentaneen joidenkin hänen opiskelijoidensa kinesfääriä eli henkilökohtaista tilaa tai sitä yksilöä ympäröivää tilaa, johon tämän kehonosat yltävät ilman tilassa liikkumista. Tällä oli ollut suuri merkitys tilan käytölle ja haltuun ottamiselle esiintyjänä. Koreografiseen työskentelyyn somaattisen harjoittelun kuvattiin vaikuttaneen erityisesti itsetuntemuksen lisääntymisen ja omien kokemusten ymmärtämisen ja arvostamisen kautta. Taiteen avulla haluttiin välittää ja jakaa omia kokemuksia itsestä ja muusta maailmasta. Yksi haastateltava kuvasi maailmasuhteen kehittymisen heijastuvan koreografiseen työskentelyyn; entistä tarkemmat havainnot ympäröivästä maailmasta vaikuttavat siihen, millaisia aiheita ja asioita koreografi tulee työstäneeksi. Seuraavassa sitaatissa haastateltava kuvaa omien kokemustensa välittämistä taiteellisessa työskentelyssä:

*”Jos mä ajattelen sitä joogaharjoitusta, ni se kyl on vaikuttanu kaikkeen, ja siihen itse taiteen tekemiseen kanssa. Mä oon tehny myös koreografina töitä, ni hirveen paljon siihen, et mitä haluaa välittää yleisölle. Ehkä se, et se on itelle ollu myös tosi semmonen eheyttävä kokemus. Se on itsensä hyväksymisen prosessi kanssa mun mielestä. Niin sit jotain ehkä siitä siirtää... Et jos esiintyjällä näkyy sen tasonen läsnäolo tai tekemisen ja liikkeen laatu, mikä menee niinku syvyyvtasossa syvälle, moneen suuntaan, ni se myös vaikuttaa katsojan keholliseen kokemukseen.”*

NH: *”Eli haluaa välittää sitä hyvää, mitä itse on kokenut?”*

*”Joo ja mä luulen, et se on ihan mahdollista. Se on ehkä semmonen energia-ajatus myös. Sit siin tulee joku semmonen kohtaamisen ajatus myös.”*

Itsetuntemuksen vahvistuminen näkyy haastateltavien mukaan oman persoonallisen liikekielen ja - ilmaisun löytämisessä. Tällaista kehitystä he olivat havainneet paitsi itsessään myös opiskelijoissaan. Nähtiin, että somaattisessa työskentelyssä opiskelijat löytävät kokemuksen kautta uusia perusteluja toiminnalleen ja uudenlaisia näkemyksiä tanssista ylipäätään. Tulkintani mukaan tässä on kysymys tanssin opiskelijoiden ammatillisen identiteetin vahvistumisesta: he löytävät oman tapansa liikkua, tanssia, esiintyä ja tehdä koreografisia valintoja. Yksi haastateltava kuvasi, kuinka opiskelijat pystyvät itsetuntemuksen ja tietoisien mielen avulla siirtymään tanssin suorittamisesta ja opettajan miellyttämisestä ammatin harjoittamiseen ja itselle tärkeiden asioiden esille saamiseen:

*”Ihan hirveen hienoja miten-asioita alkaa tapahtua. Et heil on oikeesti kyky kysyä sitä tuolla erilaisissa tekemisissä, et miten mä nyt oikein tän teenkään, miten mä reagoin tähän asiaan. Kysymys ei oo mun mielestä enää suorittamistekemisestä, vaan ammatin harjoittamisesta. Ei opettajan miellyttämisestä, vaan itselle tärkeän asian esiin saamisesta.”*

## 8 TULOSTEN TARKASTELUA

### 8.1 Kehollisen käänteen jäljillä

Seuraavaksi esittelen tuloksiani kokoavasti ja tarkastelen niitä suhteessa teoreettiseen viitekehykseen. Kokemuksellisuus näyttäytyi aineistossani somaattisten tanssin opetus- ja oppimisprosessien keskeisenä arvona. Kokemuksellisuus ilmeni näkyvimmin siinä, että toiminnan kuvattiin ohjautuvan ”sisältä päin”, yksilön subjektiivisesta kokemuksesta käsin. Kokemuksellisuus kietoutui tanssinopettajien puheessa kehollisuuteen, sillä he kuvasivat kokemuksiaan usein juuri kehollisten aistimusten tai tuntemusten kautta. Kokemusten entistä herkemmän tunnistamisen ja syvemmän ymmärtämisen kuvattiin olevan mahdollista kehon ”kuuntelemisen” ja kehollisten tuntemusten havaitsemisen avulla. Kokemuksellinen anatomia ja laajemminkin oman kehon tuntemus oli tärkeä opetussisältö. Opettajien toiminnassa korostui oppijalähtöisyys: kiinnostus oppijan omiin kokemuksiin ja niille pohjautuvaan merkityksenantoon. Kokemuksellisuuden näyttäytyminen keskeisenä somaattisen tanssin opetuksen ominaispiirteenä, vahvistaa Thomas Hannan näkemyksen, jonka mukaan ensimmäisen persoonan perspektiivi on keskeisin somaattinen ulottuvuus (ks. Rouhiainen 2006, 13–14). Somaattisten tanssin opetus- ja oppimisprosessien keskeiset ominaispiirteet määrittyivät suhteessa toiseen tutkimuskysymykseen eli somaattisessa työskentelyssä tapahtuvaan yksilölliseen kehitykseen. Kokemuksellisuus määrittyi suhteessa subjektiivisen maailmankuvan kehittymiseen ja maailmasuhteen entistä parempaan jäsentymiseen, koska kokemukset muodostavat perustan ihmisen maailmankuvalle. Uudet kokemukset suhteutuvat aina kyseisen ihmisen jo olemassa olevaan kokemustaustaan. (Ks. Rauhala 1989, 27–39, 45–48.)

Kokemuksellisuuden yhteydessä haastateltavat kuvasivat kahden tanssiparadigman, visuaalis-tekni- sen ja uuden tanssiparadigman (ks. Monni 2004) kohtaamista. Kokemuksellisuuteen perustuva somaattinen harjoittelu koettiin käänteentekeväksi suhteessa visuaalis-tekni- seen tanssiperinteeseen pohjautuvaan harjoitteluun. Viittaan visuaalis-tekni- seen tanssiperinteellä yksinkertaistaen sellaiseen taito-orientoituneeseen tanssiharjoitteluun, jossa keskeistä on määrätyn, ulkoapäin annetun visuaalisen muodon tavoittelu. Uuden tanssiparadigman opetuksen käytännöistä on löydettävissä periaatteellisia orientaation ja lähtökohtien eroja perinteisempään esteettis-tekni- seen opetukseen nähden. Uudessa tanssiparadigmassa tanssin mielekkyyttä ja merkityksellisyyttä ymmärretään kehon toiminnallisen älyn ja eksistenssin tiluaation avautumisen kautta. (Monni 2004, 208–209.) Kyseessä on ajattelutapa, jossa Monnin (mt. 208) mukaan ”*jaetaan löyhästi käsitys tanssin ontologisesta*

*perustumisesta kehontietoisuuteen eksistenssikysymyksenä*”. Haastateltavat kokivat esteettisyyden vaatimuksesta vapautumisen mielekkääksi ja näkivät sen avaavan uusia liikkumisen mahdollisuuksia. Huomio siirtyi määrätyn ulkoisen muodon tavoittelusta itsen tunnistamiseen ja omien kokemusten havainnointiin. Tärkeäksi näytti tulleen se, että tanssija ohjaa toimintaansa kehollisten kokemustensa pohjalta ja on tietoinen valinnoistaan. Somaattisen ja visuaalis-teknisesti orientoituneen harjoittelun muotoja ei kuitenkaan sinällään arvotettu niin, että yksi olisi parempi kuin toinen. Enemmän nähtiin, että erilaiset harjoittelun muodot voivat tukea toisiaan. Myersin mukaan monet nuoret tanssijat eivät opiskele tanssitekniikkaa enää lainkaan sellaisena, kuin se nähtiin ennen 80-lukua. Sen sijaan he ovat kehittäneet omia yhdistelmiään, jotka perustuvat erilaisten somaattisten menetelmien periaatteille. (Nettl-Fiol 2008a, 99.) Onkin mielenkiintoista nähdä, mihin suuntaan tanssiharjoittelu kehittyy tulevana vuosina ja tuleeko somaattinen orientaatio valtaamaan alaa entisestään.

Kokemuksellisissa oppimisprosesseissa on tunnistettavissa samankaltaisuutta suhteessa teoriaosassa kuvattuun keholliseen oppimiseen. Vaikka tanssi on aina kehollista toimintaa, ei kokemuksellisuudella tai kehon kuuntelulla välttämättä ole siinä tärkeää roolia. Kun somaattista tanssiharjoittelua tarkastellaan suhteessa aikaisemmin kuvattuun visuaalis-tekniseen tanssiperinteeseen, somaattisen orientaation voidaan nähdä kiinnittyvän Anttilan (2013, 42) kuvaamaan *keholliseen käänteeseen*, joka uudistaa käsityksiä tiedosta, tietämisestä, tietoisuudesta ja oppimisesta. Kokemus syntyy ja on ihmisen olemassaolon reaalissa eli kehollisissa ja situationaalisissa kehyksissä, kuten kuvasin tutkimukseni teoriaosassa. Kokemiseen liittyy siis tietoisuus kehosta. Kuvasin teoriaosassa Klemolan (2004, 86) esittämää ”kehon ylittämisen” problematiikkaa, jonka mukaan emme usein ole lainkaan tietoisia siitä, mitä tunnemme kehossamme. Olemme tällöin enemmän läsnä ajatuksissamme ja suunnitelmissamme kuin siinä hetkessä, jossa elämme. Halutessamme voimme kuitenkin kääntää huomion sisäänpäin ja tulla tietoiseksi siitä, miten olemme ja liikumme. (Klemola 2004, 87.) Seuraavaksi tarkastelenkin tietoisuutta toisena somaattisen työskentelyn ominaispiirteenä.

## **8.2 Kuka tai mikä meissä toimii?**

Toiminnan toisena keskeisenä ominaispiirteenä näyttäytyi tietoisuus. Kokemukset tulevat oivalletuiksi, tulkituiksi ja asettuvat yhteyteen muiden merkitysten kanssa vasta tietoisuuden kautta. Tiedostamaton kokemus ei ole oivallettuna merkityksenä ihmisen maailmankuvassa eikä ihminen pysty luomaan sen pohjalta merkityksiä. Tiedostamattomasta voi kuitenkin tulla tietoisia, jolloin ihmisen subjektiivinen maailmankuva täydentyy. (Rauhala 1989, 143–145) Tutkimustulosteni

perusteella somaattisesti orientoitunut tanssin opetus tavoittelee parempaa itsetiedostusta ja sen myötä entistä jäsentyneempää maailmasuhdetta: harjoittelulle on ominaista pyrkimys jatkuvasti laajempaan ja syvempään tietoisuuteen itsestä ja muusta maailmasta. Länsimainen dualistinen ajattelu ja istumiskeskeinen kulttuuri ovat todennäköisesti vaikuttaneet ainakin jollakin tasolla tämän päivän tanssinopiskelijoihin. Kehollisuus on ehkä paikoin opittu työntämään syrjään kognitiivisen ajattelun tieltä ja taitavallakin tanssijalla saattaa olla liikkumista rajoittavia lukkoja kehon ja mielen yhteistoiminnassa. Tästä näkökulmasta tarkasteltuna kehon ja mielen syvempää yhteyttä tavoitteleva somaattinen harjoittelu näyttäytyy tarpeellisena harjoittelun muotona tämän päivän tanssin opiskelussa.

Tietoisuuden tavoittelussa keskeistä on tutkivalla mielellä tai asenteella toimiminen: asioita ihmetellään, tutkitaan ja tarkastellaan eri näkökulmista niin, että ne löytävät paikan yksilön subjektiivisessa maailmankuvassa. Somaattisessa työskentelyssä nähdään, ettei ole olemassa vain yhtä oikeaa vastausta tai tapaa toimia. Opettajalla ei ole valmiita vastauksia, vaan hän herättelee opiskelijoiden tutkivaa mieltä. Vastaukset työskentelyssä syntyviin kysymyksiin löytyvät usein kehoa ja sen toimintaa tutkimalla. Saastamoisen (2011, 13–14) mukaan elämme kontrolliyhteiskunnan aikakaudella, jolloin meitä ohjaavat sisäistyneesti toimivat hallinnan mekanismit. Opetustilanteissa vastuu oppimisesta siirtyy enemmän oppijalle ja opettajan eettinen vastuu näyttäytyy vuorovaikutuksessa. Sisäistyneet kontrollimuodot ohjaavat toimintaa ulkoisen auktoriteetin sijasta ja joudumme kysymään: kuka tai mikä meissä toimii? Saastamoisen (mt. 14) mukaan nykyopettaja ei katso edustavansa ehdotonta tietoa siitä, mitä pitäisi opettaa ja miten tai mikä olisi hyvää. Näin ollen opiskelija ei voi nojata ulkopuoliseen auktoriteettiin. Tutkiva mieli kohdistuu somaattisessa työskentelyssä ennen kaikkea itse, omaan kehoon ja työskentelyyn. Tietoisuuden lisäämisen voidaankin nähdä alkavan nimenomaan kehontietoisuuden lisäämisestä. Kehontietoisuuden avulla pyritään paitsi liikkeelliseen ja tanssilliseen kehittymiseen myös kokemusten entistä syvempään ymmärtämiseen, haitallisten kehon tottumusten muuttamiseen sekä kehon tarpeiden tunnistamiseen. Kehontietoisuuden kuvattiin olevan tärkeässä roolissa omien voimavarojen tunnistamisessa ja sen myötä itsesääätelyssä. Opiskelijan kyky itsesääätelyyn ja valintojen tekemiseen sen pohjalta nähtiin tärkeäksi toimintaa ohjaavaksi tekijäksi.

Saastamoinen (2011, 13) kirjoittaa virheestä taidepedagogiikan tehtävänä. Hänen mukaansa uuden luomisen ehtona on usein oppijan tietoisuus taiteen historiasta ja henkilökohtaisesta liittymäkohdasta siihen tai sitten vain tila, jossa voi tapahtua jokin uutta luova virhe. Virhe puolestaan on poikkeama tai yhteisön normeja koetteleva ”väärä” teko. Saastamoisen (2011, 13) mukaan virhe kytkeytyy

kiinnostavasti taideopettajan vallankäyttöön ja vallan organisoitumiseen dialogisen pedagogiikan, ryhmälähtöisen taiteen tekemisen ja kontrolliyhteiskunnan aikakaudella. Somaattisesti orientoituneeseen työskentelyyn sisältyy usein Saastamoisen kuvaamia virheen sallivia tiloja. Kuvasin tulokappaleessa, kuinka yksi haastateltava oli somaattisen harjoittelun myötä tullut tietoiseksi siitä, ettei tunnista lihasväsymystään. Lihaksen väsyminen oli merkinnyt hänelle vain sitä, että lihas tekee työtä. Somaattisessa harjoituksessa hän oli herkistynyt kehon aistimuksille uudella tavalla ja tullut tietoiseksi lihaksen väsymisestä. Kuvauksesta voidaan päätellä, kuinka väsymykseen on suhtauduttu siinä visuaalis-tekniseen tanssiperinteeseen pohjaavassa harjoittelussa, josta haastateltavalla oli vuosien kokemus. Väsymys on todennäköisesti nähty jonakin, jota tulee välttää, *virheenä*. Haastateltava oli kehollistanut häntä ympäröineen toimintakulttuurin normit ja lakannut tunnistamasta sellaiset kehon viestit, jotka saivat hänet tuntemaan itsensä väsyneeksi.

Tulkintani mukaan edellä kuvattua väsymyksen kieltämistä voidaan pitää yhtenä esimerkkinä Saastamoisen (2011, 13–14) kuvaamista sisäistyneesti toimivista hallinnan mekanismeista. Tämä mekanismi oli todennäköisesti muodostunut tiedostamatta, yksilölle tutun tanssikulttuurin normien ja hyväksytyjen tai ”kiellettyjen” toimintatapojen omaksumisen myötä. Somaattisessa työskentelyssä kehollisesta informaatiosta tuli tietoista ja haastateltava saattoi arvioida uudelleen väsymyksen ja siihen suhtautumisen merkityksiä. Somaattisessa työskentelyssä yksilö voi siis tavoittaa niitä tiedostamattomia sisäistyneesti toimivia hallinnan mekanismeja, joiden pohjalta hän toimii ja tekee valintoja. Saastamoisen (2011, 15) mukaan taideopetuksessa onkin mahdollista luoda käytäntöjä, jotka murtavat hallintaan tai kontrolliin perustuvaa toimintaa. Hän ehdottaa taideopetuksen tehtäväksi virheiden havaitsemista, sallimista sekä niiden nostamista suorittamisen ja kaltaistamisen haastajaksi.

Tietoisuuden harjoittaminen laajeni kaikkien haastateltavien puheessa kehontietoisuudesta itsen ja muun maailman väliseen vuoropuheluun. Nähtiin, että yksilö voi tietoisien ajattelun avulla tehdä entistä tarkempia havaintoja ja luoda entistä jäsentyneempiä merkityksiä paitsi itsestään myös toisista ihmisistä ja muusta maailmasta. Haastateltavat näkivät tietoisuuden lisääntymisen olevan yhteydessä persoonalliseen kasvuun ja itsetiedostuksen nähtiin muodostavan lähtökohdan taiteilijuudelle. Tanssin opetus- ja oppimisprosessien tavoitteet linkittyivätkin hyvin vahvasti yksilöllisen kasvun tavoitteisiin: tanssijuus ja taiteilijuus määrittivät suhteessa ihmisen persoonalliseen kehitykseen ja maailmasuhteen jäsentymiseen. Rauhalan (1989, 147) mukaan maailmankuvassa näkyy ihmisen elämäntaidon kehittyneisyyden aste. Hän huomauttaa, että elämäntaito on keskeisellä tavalla ihmisen suhdetta maailmaan ja juuri tätä maailmasuhdetta maailmankuva sekä kuvastaa että säätelee. Näin



ollen somaattisen harjoittelun voidaan nähdä olevan yhteydessä itsetiedostuksen ja maailmasuhteen kautta elämäntaitoon ja sen lisäämiseen.

### 8.3 Harjoituksen tie

Somaattisten tanssin opetus- ja oppimisprosessien kolmantena keskeisenä ominaispiirteenä näyttäytyi prosessimaisuus. Oppiminen ja kehittyminen miellettiin syvällisiksi ja kokonaisvaltaisiksi yksilöllisiksi prosesseiksi, jossa oppija työstää koko minuuttaan. Riittävän ajan antaminen ja sallivuus nähtiin edellytyksiksi sille, että tavoiteltu tietoisuuden lisääntyminen ja kokemusten entistä syvempi ymmärtäminen on mahdollista. Myös opettajan oman somaattisen prosessin tärkeys nousi esiin: koska kehollisten taitojen oppiminen on aina jollain tasolla mykkää ja nonverbaalista, nähtiin opettajan elävän kehon tarjoaman informaation olevan erityisen tärkeässä asemassa opiskelijan ymmärryksen lisäämisessä. Mielekkääksi koettiin vain sellaisten asioiden ohjaaminen, joista opettajalla itsellään jo on kehollinen kokemus. Somatiikan integroiminen esimerkiksi koreografiseen työskentelyyn näyttääkin olevan mahdollista vasta siinä vaiheessa, kun opettaja on kehollisesti omaksunut somaattisen työskentelyn (ks. Netti-Fioli 2008a, 92).

Näitä osin tiedostamattomia prosesseja kuvattiin elämänmittaiseksi matkaksi, joissa kehitystä tapahtuu vähitellen. Toistoa kuvattiin keskeiseksi oppimismenetelmäksi, sillä samasta harjoituksesta nähtiin olevan mahdollista oppia aina lisää. Tulkintani mukaan somaattisen harjoittelun prosessimaisuus muistuttaa Klemolan (2004, 10) kuvaamaa harjoituksen tietä. Klemolan (2004, 10) mukaan voimme tietoista liikettä harjoittamalla oppia ymmärtämään paremmin tietoisuuttamme ja muuttaa ymmärrystämme itsestämme ja paikastamme maailmassa. Klemola puhuu harjoituksen tiestä, sillä tien kulkemisen metafora on tärkeä zen-buddhalaisuudessa, jonka harjoituksia Klemola kuvaa tutkimuksessaan. Tulosteni mukaan kehitysprosessit saattavat tuntua henkisesti vaikealta, koska ihminen työstää niissä koko persoonaansa ja myös vaikeita elämäkokemuksiaan. Kehontietoisuuden avulla ihminen tulee tietoiseksi tunteistaan ja niihin vaikuttavista tekijöistä ja saattaa näin päätyä käsittelemään elämässä kohtaamiaan ristiriitoja tai muita voimakkaita kokemuksia. Työskentely tapahtuu usein hyvin henkilökohtaisella tasolla, joten salliva ja hyväksyvä oppimisilmapiiri nähtiin erityisen tärkeäksi. Myös Klemola (2004, 73–74) tuo esiin, että katseen kääntäminen sisäänpäin ei ole helppoa. Jokapäiväisessä elämässämme suuntaamme huomionamme jatkuvasti ulkoiseen maailmaan kuten toisiin ihmisiin ja erilaisiin toimintamme päämääriin liittyviin tapahtumiin. Oman sisäisyytemme tutkiminen voidaan kokea myös pelottavaksi. Se, mitä omista

ajatuksista ja tunteista paljastuu, ei aina ole innostavaa. Tiedotusvälineistä päivittäin seuraamamme väkivalta ja ahdistus pesiytyvät tietoisuutemme rakenteisiin. Niistä tietoiseksi tuleminen saattaa olla vaikea terapeutin prosessi. Voimme myös löytää sellaisia henkisyyskäsityksiemme ulottuvuuksia, joille emme aikaisemmin ole olleet lainkaan sensitiivisiä. (Klemola 2004, 73–74.)

Somaattisen työskentelyn prosessimaisen luonteen nähtiin olevan ristiriidassa nyky-yhteiskunnan suorituskeskeisyyden ja tehokkuuden tavoittelun kanssa. Yksi haastateltava toi esiin, että ”kaikki mulle heti” -ajatteluun totuneet länsimaiset ihmiset saattavat kokea aikaa vievät kehitysprosessit turhauttaviksi. Somaattinen harjoittelu lähestyykin tässä mielessä teoriaosassa kuvattuja aasialaisia pitkäjänteisiä kehonharjoittamisen menetelmiä, joissa päämääränä on harjoittaa kehoa ja mieltä niin, että näiden kokemusten alueiden erillisyyden kokemus hiljalleen katoaa ja saavutetaan lopulta kokemus ykseydestä: niin kehon ja mielen kuin lopulta koko ihmisen ja maailman yhteenkuuluvuudesta (ks. Klemola 2004, 52).

#### 8.4 Itsetiedostuksesta elämäntaitoon

Tutkimustulosteni perusteella somaattisissa opetus- ja oppimisprosesseissa näyttää tapahtuvan kokonaisvaltaista yksilöllistä kehitystä. Kehontietoisuuden harjoittamisesta seuraa entistä parempi itsetiedostus, joka puolestaan saa aikaan muutoksia yksilön maailmasuhteessa, eli siinä, kuinka hän näkee maailman ja itsensä sen osana. Psykologiassa *itsetiedostukseksi* kutsutaan merkityssuhteiden synnyn ja kehittymisen ymmärtämistä sekä vallitsevan maailmankuvan nykyvaiheen ja sen muuttumismahdollisuuksien oivaltamista. Itsetiedostuksen syvenemisen myötä elämäntaito lisääntyy, kun oivalletaan entistä paremmin oman maailmankuvan synty, oma suhde maailmaan sekä omat mahdollisuudet vaikuttaa maailmankuvan syntyyn. (Rauhala 1989, 154–155.) Rauhala (mt. 155) tarkentaa, että ”itsetiedostus ei kuitenkaan tarkoita vain tietämistä tämän termin suppeassa merkityksessä, vaan *oman maailmasuhteen oivaltamista moniulotteisesti* eri kokemuslaatujen avulla”. Haastateltavien omat somaattiseen työskentelyyn liittyvät kokemukset näyttivät vaikuttaneen heidän toimintaansa opettajina. Kuvasin aikaisemmin yhden haastateltavan kokemusta siitä, kuinka hän oli somaattisessa työskentelyssä tiedostanut, ettei tunnista väsymystään. Sama opettaja korosti opiskelijan itsesäätelyn tärkeyttä tanssin opetuksessa sekä opiskelijan valintojen arvostamista ja sallimista. Haastateltavan oma oivallus lihasväsymyksen tunnistamisesta ja sitä seurannut tietoisuuden laajeneminen on todennäköisesti vaikuttanut hänen näkemykseensä opiskelijan itsesäätelyn tärkeydestä tanssin opiskelussa. Tulkintani mukaan totuttujen toimintatapojen

tiedostaminen voikin johtaa perusteltuihin muutoksiin tanssin opetukseen liittyvissä arvoissa ja toimintatavoissa.

Haastateltavat kuvasivat somaattisen harjoittelun lisännen itsen ja oman keskeneräisyyden hyväksymistä. Tärkeänä pidettiin oivallusta siitä, että toiminnassa ei pyritä samanlaisuuteen toisten kanssa, vaan oman liikkeellisen ja taiteellisen työtavan löytämiseen. Teoriaosassa toin esiin Saastamoisen (2011, 14) näkemyksen siitä, että tämän ajan ihminen elää jatkuvassa vertailuun perustuvassa itsearviointin tilassa. Vertailulla ja jatkuvalla itsearvioinnilla on usein keskeinen rooli tanssin opiskelussa, vaikka toisinaan se on tiedostamatonta. Somaattisen orientaation tuoma salliva ja hyväksyvä asenne itseä ja erilaisuutta kohtaan vastaa Saastamoisen kuvaamiin ajallemme tyypillisiin haasteisiin. Kaikki haastateltavat kuvasivat itsetuntemuksensa kasvaneen itsetiedostuksen myötä ja jotkut kertoivat tämän lisännen elämäntaitoa. Kehontietoisuuden lisääntymisen nähtiin olevan yhteydessä oman toiminnan säätelyyn ja vuorovaikutukseen ympäröivän maailman kanssa. Useimmat haastateltavat kuvasivat myös hyvinvoinnin ja elämänhallinnan lisääntymisen kokemuksia itsetiedostuksen ja itsetuntemuksen kehittymisen yhteydessä.

Itsetiedostuksen lisääntyminen oli muuttanut yhden haastateltavan käsitystä itsestään oppijana. Hän koki somaattisen harjoittelun lieventäneen lukihäiriötä, josta hän oli kouluaikoina kärsinyt. Usko itseä ja omiin oppimismahdollisuuksiin oli kasvanut, mikä oli avannut uusia mahdollisuuksia elämässä. Somaattisen työskentelyn yhteydessä puhutaan toisinaan niin sanotuista kehityksellisistä liikemalleista. Erityisen keskeisellä sijalla ne ovat Bartenieff Fundamentals -työskentelyssä. Kehityksellisillä liikemalleilla tarkoitetaan primitiivirefleksien pohjalta yhä monimuotoisemmiksi kehittyviä ihmiselle ominaisia liikeketjuja. Liikeketjujen paranemisen yhteydessä kehittyy myös lihas-hermojärjestelmä, joka on motorisen toiminnan ja kognitiivisten prosessien syvärakenne. Lihas-hermojärjestelmä rakentuu varhaisina ikävuosina aktiivisessa toiminnassa ja vuorovaikutuksessa toisten ihmisten ja ympäristön kanssa. Lihashermojärjestelmään perustuvat kehonyhteydet toimivat pohjana kaikelle liikkumiselle, toiminnalle, vuorovaikutukselle ja ilmaisulle. (Hackney 2002, 13, 17.) Peggy Hackneyn (2002, 13) mukaan integroituneessa hermo-lihasjärjestelmässä toimivat seuraavat yhteydet:

1. hengitys (breath support)
2. keskus-ääreis –yhteys (core-distal connectivity)
3. pää-häntä –yhteys (head-tail connectivity)
4. yläkeho-alakeho –yhteys (upper-lower connectivity)

5. kehon puolten yhteys (body-half connectivity)
6. ristikkäinen yhteys (cross-lateral connectivity)

Erilaisten oppimisvaikeuksien kanssa elävillä lapsilla ja aikuisilla nämä yhteydet ovat epäselvät. Kehityksellisten liikemallien harjoittelu ja puutteellisten kehonyhteyksien ja hermoverkkojen kehittyminen on kuitenkin mahdollista vielä aikuisuudessakin. (Hackney 2002, 13, 19.) Tulkintani mukaan haastattelemani tanssin opettajan kokemukset lukihäiriön helpottumisesta somaattisessa työskentelyssä perustuvat Hackneyn kuvaaman hermolihaskäytännön toiminnan paranemiselle. Tästä näkökulmasta tarkasteltuna somatiikalla ja sen asiantuntijoilla olisi annettavaa paitsi tanssikasvatuksen kentällä myös laajemmin kasvatuksen kentällä. Erilaiset oppimisen haasteet ovat läsnä esimerkiksi peruskoulujen arjessa ja niiden helpottamiseen etsitään jatkuvasti uusia ratkaisuja. Kehityksellisistä liikemalleista voisi olla hyötyä monelle koululaiselle.

Kuvasin tutkimukseni teoriaosassa, kuinka kehon ja mielen suhdetta tarkastellaan aasialaisissa perinteissä ihmisen kasvun kannalta. Tavoitteena ihmiseksi kasvussa on kehon ja mielen yhteys tai ykseys, johon voidaan päästä kehoa ja mieltä harjoittamalla. Näissä perinteissä nähdään, että kehon ja mielen ykseyden toteutuminen antaa perustan eettiselle, esteettiselle ja tiedolliselle kokemukselle. (Klemola 2004, 88.) Somaattisen harjoittelun kuvattiin myös aineistossani tukeneen eettistä ajattelua: kaksi haastateltavaa koki, että tutustuminen itseen ja itsekunnioitus ovat yhteydessä muun maailman ymmärtämiseen ja kunnioittamiseen. Suhtautuminen itseen näyttäytyi siis maailmasuhteen lähtökohtana. Yksilöllinen maailmankuva tarkoittaa kaikkea sitä, mitä maailma merkitsee ihmiselle. Maailmankuva perustuu erilaisille ja eritasoisille kokemuksille, joiden kautta ihminen luo merkityssuhteita maailmaan. Kun ihminen oppii uutta, jostakin aikaisemmin tiedostamattomasta kokemuksesta voi tulla osa jotakin merkityssuhdetta ja tiedostettua maailmankuvaa. Näin ollen jokainen uusi merkityssuhde voi saada aikaan lisääntyntä tiedostamista ja kokemuksen avartumista. (Rauhala 1989, 140, 146.)

### **8.5 Tanssin suorittamisesta ammatin harjoittamiseen**

Haastateltavat kuvasivat somaattisesti orientoituneessa tanssiharjoittelussa tapahtuneen liikkeellistä, tanssillista, ilmaisullista ja taiteellista kehittymistä. Nämä kehitysalueet näyttäytyivät aineistossani osana kokonaisvaltaista yksilöllistä kehitystä. Kuvattu liikkeellinen ja taiteellinen kehittyminen oli vahvasti yhteydessä itsetiedostuksen lisääntymiseen ja maailmasuhteen entistä parempaan

jäsentymiseen. Liikkuminen oli muuttunut entistä ergonomisemmaksi ja taloudellisemmaksi. Nähtiin, että kehon ja mielen entistä saumattomampi yhteistyö auttoi liikkeen suuntaamisessa ja vähensi näin turhaa voimankäyttöä. Kehon linjaukset olivat parantuneet ja harjoittelu oli auttanut monia vapautumaan turhista maneeereista ja jännityksistä. Kaikki haastateltavat kuvasivat kehon anatomiaan liittyvän ymmärryksenä parantuneen. Somaattisessa tutkimuksessa prosessissa teoreettisesta anatomisesta tiedosta nähtiin tulevan sovellettavaa ja käytännöllistä. Liikkeellisen kehittymisen nähtiin yleisesti parantaneen tanssiteknisiä valmiuksia ja laajentaneen mahdollisuuksia improvisatorisissa ja koreografisissa prosesseissa. Yhden haastateltavan huomio siitä, että somaattinen harjoittelu opetti, mitä oman kehon kanssa tarvitsee tehdä, on olennainen tanssitaiteilijana kehittymisen näkökulmasta. Työ tanssin parissa on fyysisesti raskasta, joten oman kehon tarpeiden huomiointi on työhyvinvoinnin ja pitkän uran ehto.

Somaattisen harjoittelun nähtiin tuoneen merkittävää uutta ulottuvuutta myös koreografina toimimiseen ja esiintymiseen. Koreografiseen työskentelyyn somaattisen harjoittelun kuvattiin vaikuttaneen erityisesti itsetuntemuksen lisääntymisen ja omien kokemusten ymmärtämisen ja arvostamisen kautta. Haastateltavat kuvasivat maailmasuhteen kehittymisen heijastumista koreografiseen työskentelyyn. Maailmasuhteen kehittyminen ilmeni esimerkiksi koreografian ja tanssijan tai opettajan ja opiskelijan välisessä vuorovaikutuksessa ja niissä sisällöissä, joita opettajat valitsivat koreografiseen työskentelyyn. Parviainen (1997, 142) on tarkastellut luonnollista liikettä, tanssin tekniikkaa ja niiden suhdetta tanssin merkityksiin. Pohtiessaan tekniikan merkitystä nykytanssissa hän huomauttaa, että "Kun estetiikka, valmiina liikkeistönä ei asetu tekemisen kehykseksi, tekijä joutuu ottamaan huomioon oman kehonsa mahdollisuudet ja elämismaailman keholliset merkitykset, joista perimmältään voi syntyä nykytanssin kommunikoiva luonne" (Parviainen 1997, 143). Parviaisen huomion voidaan nähdä koskevan erityisesti somaattista työskentelyä. Toiminnan kommunikoiva luonne näyttäytyi myös aineistossani: tanssin avulla haluttiin välittää ja jakaa omia kokemuksia itsestä ja muusta maailmasta. Yksi haastateltava toi esiin kokemuksensa siitä, kuinka merkittävä rooli kokemuksellisuudella ja kehontietoisuudella voi olla esiintyjän ja katsojan välisessä kohtaamisessa. Hän näki, että tanssin kautta on mahdollista välittää kehollisia kokemuksia. Myös Myers huomauttaa, että kaikki ihmiset osaavat lukea liikkeen välittämiä tunteita riippumatta siitä, ovatko he opiskelleet tanssia vai eivät. (Nettl-Fiol 2008a, 95.)

Esiintymiseen somaattinen työskentely oli tuonut rauhaa ja läsnäoloa sekä antanut keinoja selvittää esiintymiseen liittyvästä epävarmuudesta. Itsetuntemuksen vahvistuminen näkyi haastateltavien mukaan oman persoonallisen liikekielen ja -ilmaisun löytämisessä. Somaattisessa työskentelyssä

opiskelijat löytävät toiminnalleen uusia perusteluja ja uudenlaisia näkemyksiä tanssista ylipäätään. Tulkintani mukaan tässä on kysymys tanssin opiskelijoiden ammatillisen identiteetin vahvistumisesta: he löytävät oman tapansa liikkua, tanssia, esiintyä ja tehdä koreografisia valintoja. Somaattinen työskentely siis auttaa tanssin opiskelijaa jäsentämään omaa identiteettiään ja omia tavoitteitaan suhteessa työhön ja ammatillisuuteen. Samalla myös hänen käsityksensä siitä, mihin hän kuuluu ja haluaa sitoutua tarkentuvat ja vahvistuvat. (Ks. Eteläpelto ja Vähäsantanen 2006, 26.)

## 9 TUTKIMUKSEN ARVIOINTIA

Somatiikan integrointi tanssin opetukseen on mielenkiintoinen ja ajankohtainen aihe ja kiinnostukseni siihen pysyikin yllä koko tutkimuksen teon ajan. Ymmärrykseni aiheesta kasvoi merkittävästi tutkimusprosessin aikana. Somaattinen tanssiharjoittelu on tutkimusaiheena poikkitieteellinen. Teoreettista viitekehystä rakentaessani koin eri kirjoittajien tutkimusintressien seuraamisen haasteelliseksi paitsi sisällön rajauksen myös käsitteistön kirjavuuden näkökulmasta. Erityisen kirjavaa oli suomalainen fenomenologinen terminologia, joka näytti seurailevan tutkijoiden erilaisia tulkintoja ja kiinnostuksen kohteita (ks. Rouhiainen 2011, 76). Koen kuitenkin onnistuneeni teoreettisen viitekehyksen rajaamisessa suhteellisen hyvin, koska se luo ymmärrettävän kontekstin tutkimusilmiön tarkastelulle. Somatiikan kietoutuminen suomalaisen kasvatustieteen kentällä ajankohtaiseen kehollisen oppimisen teemaan ja toisaalta aasialaisiin kehon harjoittamisen menetelmiin tarjoaa kokemukseni mukaan hedelmällisen maaperän myös tuleville tutkimuksille. Vuoden 2014 Kasvatustieteen päivillä järjestettiin ensimmäistä kertaa teemaryhmä, joka tarkasteli kehollisuutta oppimisessa. Tämä antaa viitteitä siitä, että kehollista oppimista tullaan hyödyntämään kasvatuksen kentällä tulevaisuudessa enenevissä määrin.

Keräsin tutkimusaineiston puolistrukturoidulla teemahaastattelulla (ks. liite), joka oli toimiva tiedonkeruumenetelmä. Haastateltavat olivat tanssialan ammattilaisia, joilla oli työssään jonkin asteinen somaattinen orientaatio. Haastateltavien puheesta löytyi paljon yhteneväisyyksiä, minkä pohjalta voidaan pitää todennäköisenä, että haastattelusisällöt olisivat olleet monin paikoin samansuuntaisia, vaikka olisin haastatellut muita saman aiheen asiantuntijoita. Fenomenografia oli toimiva lähestymistapa tähän kehollisuutta ja kokemuksellisuutta painottavaan tutkimusaiheeseen. Fenomenografian ontologiset ja epistemologiset sitoumukset olivat linjassa kuvaamieni ihmis- ja

oppimiskäsitysten kanssa ja ne ohjasivat tutkimuksellisia valintojani koko prosessin ajan. Analyysimenetelmänä sovelsin fenomenografiaa tutkimuksen ehdoilla. Noudatin fenomenografista aineistonanalyysin mallia siis siinä määrin kuin näin tarpeelliseksi. Fenomenografista tutkimusta tekevä tutkija nähdään oppijana, joka etsii ilmiön merkityksiä ja rakennetta. (Niikko 2003, 30–31.) Suhtauduinkin tutkimukseeni oppivalla ja somaattisesta harjoittelustakin tutulla kysyvällä ja tutkivalla asenteella.

Tutkimuskysymykseni ohjasivat tarkastelemaan tutkimusilmiötä suhteellisen yleisellä tasolla. Haastattelemieni opettajien kuvaamat kokemukset olivat tarkkoja ja pohdinnat syvälle meneviä ja laajalle leviäviä. Aineistosta muodostuikin näin ollen hyvin laaja ja rikas. Tutkijana koin tämän haastavaksi, sillä oli vaikeaa valita, mihin halusin keskittyä. Lopulta teoreettinen viitekehyseni määrittä sitä suuntaa, jonka valitsin. On todennäköistä, että myös omat kokemukseni somaattisesta harjoittelusta ja tanssista vaikuttivat huomioni suuntaamiseen. Tutkimustulokset vastaavat esittämiini tutkimuskysymyksiin. Niissä ilmeni ennalta arvattavia asioita, mutta myös yllätyksiä löytyi. Toiminnan keskeisiksi ominaispiirteiksi määrittämäni kokemuksellisuus, tietoisuus ja prosessimaisuus olivat sinällään melko ennalta arvattavia teemoja, sillä ne esiintyvät yleisesti somaattiseen harjoitteluun liittyvässä kirjallisuudessa. Somaattisen työskentelyn vahva yhteys fenomenologiseen filosofiaan ja aasialaisiin kehonharjoittamisen menetelmiin sen sijaan yllätti. Somaattinen tanssiharjoittelu ja somaattinen harjoittelu ylipäättään näyttäytyvätkin kiinnostavana tutkimuskohteena fenomenologiselle filosofialle. Klemola (2004) kuvaa filosofian harjoittamisen ja kehon harjoittamisen yhteyttä. Aasialaisilla filosofisilla perinteillä ja fenomenologisella filosofialla on paljon yhtymäkohtia, sillä kummatkin lähtevät yleensä kokemuksesta. Tarkastelun kohteena niissä ovat esimerkiksi kysymykset: miten koemme oman mielemme ja tietoisuutemme toiminnan, miten koemme kehomme, entä mielen ja kehon suhteen. Idässä näihin kysymyksiin etsitään vastauksia sellaisessa ihmistutkimuksen perinteessä, jossa pääpaino on ihmiseksi tulemisen prosessissa ja sen harjoittamisessa ja tutkimisessa. Filosofian nähdään olevan aina sidoksissa itsensä harjoittamiseen, eräänlaiseen eksistentiaaliseen ihmisenä olemisen perusrakenteiden etsimiseen. (Klemola 2004, 88–89.)

Yllättävää tutkimustuloksissa oli myös se, kuinka kokonaisvaltaisesti somaattinen työskentely vaikuttaa yksilölliseen kehitykseen. Somaattisessa työskentelyssä syntynyt itsetiedostuksen lisääntyminen näytti vaikuttavan yksilön maailmasuhteeseen ja elämänvalintoihin merkittävästi. Nämä tulokset avasivat ainakin omalla kohdallani uutta ymmärrystä tanssiharjoittelun jäsentymisestä osaksi maailmaa. Myös ymmärrykseni tanssinopettajan vastuista ja mahdollisuuksista laajeni näiden

tulosten myötä. Vaikka somaattisella tanssiharjoittelulla ei tavoitella minkään tietyn tanssitekniikan tai -tyylin omaksumista, on sillä monia vaikutuksia siihen tapaan, jolla liikumme. Kuten Myers toteaa: *"The "how" of the body-in-motion is the "what" of the images we see in performance"*. (Nettl-Fiol 2008a, 92.) Tulevissa tutkimuksissa olisikin kiinnostavaa tarkastella, tuottaako somaattinen harjoittelu jotakin tunnistettavaa liikekieltä. Kiinnostavaa olisi tutkia myös tuloksissa esiin tullutta oman kokemuksen välittämistä tanssin kautta. Välittyykö tanssijan kehollinen kokemus katsojalle ja jos välittyy, niin millaisina merkityksinä se tulee tulkituksi? Entä millainen merkitys tanssijan kehotietoisuuden tai kokemisen syvyydellä on katsojan kokemukselle?



## LÄHTEET

- Anttila, E. 2013a. Koko koulu tanssii! Kehollisen oppimisen mahdollisuuksia kouluyhteisössä. Teatterikorkeakoulu, esittävien taiteiden tutkimuskeskus. Acta Scenica 37. Helsinki.
- Anttila, E. 2013b. Esipuhe. Selvityksessä H. Kauppila Tanssi- ja teatteripedagogiikan alojen post doc –tilanne ja näkymiä tulevaan. Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu. s. 3–4. Luettavissa [https://www.uniarts.fi/sites/default/files/CERADA\\_Raportti\\_Tanssi- ja\\_teaatteripedagogiikka.pdf](https://www.uniarts.fi/sites/default/files/CERADA_Raportti_Tanssi- ja_teaatteripedagogiikka.pdf)
- Anttila, E. (toim.) 2011. Taiteen jälki. Taidepedagogiikan polkuja ja risteyksiä. Teatterikorkeakoulu. Helsinki.
- Anttila, E. 2009. Tanssin kosketus. Teoksessa A. Aro, M. Hartikainen, M. Hollo, H. Järnefelt, E. Kauppinen, H. Ketonen, M. Manninen, M. Pietilä & P. Sinko (toim.) Taide ja taito – Kiinni elämässä! Opetushallitus. Taide- ja taitokasvatuksen julkaisu 2009. Moniste 2/2009. s. 83–90.
- Anttila, E. 1994. Tanssin aika. Opas koulujen tanssikasvatukseen. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 139. Helsinki.
- Bales, M. & Nettle-Fiol R. (ed.) 2008. The body eclectic. Evolving Practices in Dance Training. University of Illinois press. Urbana and Chicago.
- Eddy, M. 2009. A brief history of somatic practices and dance: historical development of the field of somatic education and its relationship to dance. Journal of Dance and Somatic Practices 1 (1), 5–27.
- Eteläpelto, A. & Vähäsantanen, K. 2006. Ammatillinen identiteetti persoonallisena ja sosiaalisena konstruktiona. Teoksessa A. Eteläpelto & J. Onnismäa (toim.) Ammatillisuus ja ammatillinen kasvu. Aikuiskasvatuksen 46. Vuosikirja. Vantaa: Kansanvalistusseura ja Aikuiskasvatuksen Tutkimusseura, 26–48.
- Hackney, P. 2002. Making Connections. Total Body Integration Through Bartenieff Fundamentals. Routledge. New York & London.
- Halonen, U. 1997. Ruumiillisuus tekstinä. Teoksessa T. Sjöblom (toim.) Tutkija, tekstit ja uskonto. Helsingin yliopisto.
- Heimonen, K., Heino, T., Roininen, S., Snellman M., Suorsa-Aarnio, K. & Yoken, T. 2007. Tanssi ammatiksi? Musiikki-, teatteri- ja tanssialan koulutustoimikunnan tanssijaoston raportti tanssialan tutkintoon johtavasta koulutuksesta. Opetushallitus. Moniste 3/2007.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Huusko, M. & Paloniemi, S. 2006. Fenomenografia laadullisena tutkimussuuntauksena kasvatustieteissä. Artikkeleita Kasvatus 2/2006, 162–173.

Klemola, T. 2004. Taidon filosofia – Filosofin taito. Tampere University Press. Tampere.

Löytönen, T. 2004. Keskusteluja tanssi-instituutioiden arjesta. Väitöskirja. Teatterikorkeakoulu, tanssi- ja teatteripedagogiikan laitos. Acta Scenica 16 Näyttämötaide ja tutkimus. Helsinki.

Makkonen, A. 2010. Tanssin historia 22.10.2010 ja 20.–21.11.2010. Tanssipedagogiikan erikoistumisopinnot. Jyväskylän yliopiston avoin yliopisto. Luentomateriaali ja –muistiinpanot.

Monni, K. 2004. Olemisen poeettinen liike. Tanssin uuden paradigman taidefilosofisia tulkintoja Martin Heideggerin ajattelun valossa sekä taiteellinen työ vuosilta 1996–1999. Tanssitaiteen taiteellinen tohtorintutkinto, kirjallinen osio. Teatterikorkeakoulu, tanssitaiteen laitos. Helsinki.

Nettl-Fiol, R. 2008a. Somatics: a current moving the river of contemporary dance. An interview with Martha Myers. Teoksessa M. Bales & R. Nettl-Fiol (ed.) 2008 The body eclectic. Evolving practices in dance training. University of Illinois press. Urbana and Chicago. s. 89–100.

Nettl-Fiol, R. 2008b. First it was dancing. Reflections on teaching and Alexander-technique. Teoksessa M. Bales & R. Nettl-Fiol (ed.) 2008 The body eclectic. Evolving practices in dance training. University of Illinois press. Urbana and Chicago. s. 101–125.

Niikko, A. 2003. Fenomenografia kasvatustieteellisessä tutkimuksessa. Joensuun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunnan tutkimuksia 85. Joensuu.

Parviainen, J. 2006. Meduusan liike. Mobiiliajan tiedonmuodostuksen filosofiaa. Oy Yliopistokustannus University Press Finland. Helsinki.

Parviainen, J. 1997. Taito, kehomuisti ja kehollinen tieto - Miten nykytanssijan kehollista tietoa ja taitoa voi käsitteellistää? Teoksessa A. Sarje (toim.) Näkökulmia tanssin opettamiseen. Suomalaisten tanssitaiteilijoiden ja tanssin tutkijoiden kirjoituksia. Helsinki.

Puolimatka, T. 2007. Ihmiskäsityksen filosofia ja nuorisokasvatus. Teoksessa E. Nivala & M. Saastamoinen (toim.) Nuorisokasvatuksen teoria – perusteita ja puheenvuoroja. Tampere. 132–168.

Raatikainen, P. 2005. Ihmistieteet – tiedettä vai tulkintaa? Teoksessa Anneli Meurmann-Solin & Ilkka Pyysiäinen (toim.) Ihmistieteet tänään. Gaudeamus. Luettavissa <<http://www.mv.helsinki.fi/home/praatika/>>

Rauhala, L. 2005. Ihminen kulttuurissa – kulttuuri ihmisessä. Helsingin yliopisto.

Rauhala, L. 1989. Ihmisen ykseys ja moninaisuus. Sairaanhoitajien koulutussäätiö.

Rouhiainen, L. 2011. Fenomenologinen näkemys oppimisesta taiteen kontekstissa. Teoksessa E. Anttila (toim.) Taiteen jälki. Taidepedagogiikan polkuja ja risteyksiä. Teatterikorkeakoulu. Helsinki. s. 75–93.

Rouhiainen, L. 2006. Mitä somatiikka on? Teoksessa P. Houni, J. Laakkonen, H. Reitala & L. Rouhiainen (toim.) Liikkeitä näyttämöllä. Yliopistopaino Kustannus ja Helsinki University Press. Teatterintutkimuksen seuran vuosikirja, 2. nro. s. 10–35. Luettavissa <[http://www.teats.fi/teats\\_kirja2006.pdf](http://www.teats.fi/teats_kirja2006.pdf)>

Siljamäki, M. 2014. Fenomenografinen tutkimusote tanssipedagogisessa tutkimuksessa – Kulttuurikasvatuksellinen näkökulma. Teoksessa H. Järvinen & L. Rouhiainen (toim.) Tanssiva tutkimus: Tanssintutkimuksen menetelmiä ja lähestymistapoja. Taideyliopiston Teatterikorkeakoulutu. Nivel 03. Taideyliopiston Teatterikorkeakoulun julkaisusarja Nivel 2014. Luettu 22.11.2014. Luettavissa <<http://nivel.teak.fi/tanssiva-tutkimus/fenomenografinen-tutkimusote-tanssipedagogisessa-tutkimuksessa/>>

Siljamäki, Mariana. 2013. Kulttuurinen kiinnostus heräsi tanssiharrastukseni myötä: Flamenco, itämainen tanssi ja länsiafrikkalaiset tanssit tanssinopettajien ja -harrastajien kokemana. Studies in Sport, Physical Education and Health 199. University of Jyväskylä. Jyväskylä. Luettavissa: <[https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/42371/978-951-39-5442-0\\_vaitos09112013.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/42371/978-951-39-5442-0_vaitos09112013.pdf?sequence=1)>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Saastamoinen, R. 2011. Prologi: Virhe taidepedagogiikan tehtävänä. Teoksessa E. Anttila (toim.) Taiteen jälki. Taidepedagogiikan polkuja ja risteyksiä. Teatterikorkeakoulu. Helsinki. s. 13–15.

Värri, V.-M. 2000. Hyvä kasvatus – kasvatus hyvään. Dialogisen kasvatuksen filosofinen tarkastelu erityisesti vanhemmuuden näkökulmasta. 3. korjattu painos. Tampere University Press. Tampere.

## TOISEN KÄDEN LÄHTEET

Fortin, S. 2002. Living in Movement: Development of Somatic Practices in Different Cultures. Journal of Dance Education Vol 2 Number 4 2002, 128–136.

Fortin, S. 2001. Somatics in Global Circulation. Cord 2001 Transmigratory Moves: Dance in Global Circulation Proceedings, New York, New York University: International Congress on Research in Dance 2001, 128–133.

Hanna, T. 1995. What is Somatics? Teoksessa D. H. Johnson (toim.) Bone, Breath & Gesture. North Atlantic Books. Berkeley California. 342–352.

Mangione, M. A. 1993. The Origins and Evolutions of Somatics: Interviews with Significant Contributors to the Field. Unpublished PhD thesis. The Ohio State University. Columbus.

Moore, C.-L. 2004a. Second and Third Wave: Current State of Somatics. Luento. University of Surrey. Somatic Studies and Labananalysis –koulutusohjelma. 18.–20.8.2004.

Segel, H. B. 1998. Body Ascendant. Modernism and the Physical Imperative. The John Hopkins University Press, London.

## LIITE I

### Haastattelurunko

#### Esittely

Kuka olet ja mitä teet työksesi?

Kerro hieman työstäsi.

Keitä oppilaasi ovat ja mikä on heidän tanssiopintojensa tavoite?

Mitkä ovat tärkeimmät työkuvaasi määrittävät tekijät?

Millainen koulutus sinulla on tähän työhön?

#### Somatiikka haastateltavan omassa tanssijuudessa

Missä olet tutustunut somatiikkaan/somaattisiin menetelmiin ensimmäisen kerran?

Entä sen jälkeen? Missä ja miten olet harjoittanut somaattisia menetelmiä tai oppinut jotakin somatiikkaan liittyvää? Oliko omissa tanssiopinnoissasi somatiikkaa?

Osasitko jo tuolloin yhdistää sanan somatiikka näihin menetelmiin?

Miten koit somaattisen työskentelyn, kun tutustuit siihen? Entä myöhemmin, nyt?

- Millaisia kehollisen kokemuksen ulottuvuudet tarkemmin ovat, kuvailisitko jotakin kokemusta? Miten ne liittyvät oppimiseen, itsetuntemukseen ja itsetietoisuuteen?
- Oletko kokenut hyvinvoinnin lisääntymistä somaattisen työskentelyn ansiosta? Millaisesta kokemuksesta tämä hyvinvoinnin lisääntyminen tarkkaan ottaen oli seurausta? Miten hyvinvoinnin lisääntyminen ilmeni?

Mitä somatiikka on antanut sinulle? Mitä olet oppinyt somatiikan/somaattisten menetelmien avulla?

Synnyttääkö somaattinen työskentely mielestäsi jotain uutta tietoa?

Miten somatiikka on vaikuttanut omaan tanssijuuteesi?

Miten somatiikka on vaikuttanut käsitykseesi tanssista yleisemmin?

#### Somatiikka haastateltavan opettajuudessa

Mistä ammennat somatiikkaa omaan opetukseesi?

Mihin käytäntöihin somatiikka (joko yleinen orientaatio tai yksittäiset harjoitteet) liittyy sinun työssäsi? Esim. teoriaopetukseen, koreografoiden suunnitteluun...?

- Voisiko sanoa, että sinulla on tanssin opettajana somaattinen orientaatio/työote?  
Jos voi, niin mikä siitä tarkkaan ottaen tekee somaattisen?

Miten somaattinen työskentely ilmenee opetuksessasi? Käytätkö jotakin tiettyä menetelmää?

- Mikä tekee käyttämistäsi menetelmistä somaattisia?

Hyödyntääkö käyttämäsi somaattinen menetelmä anatomista ja biomekaanista tietoutta? Entä motorisia kehityskausia? Entä mielikuvia?

Millaisia arvoja somaattiseen työskentelyyn tanssinopetuksen yhteydessä liittyy?

Miksi somatiikka on mukana opetuksessasi? Mitä tavoittelet somaattisella työskentelyllä tanssinopetuksessa? Somaattisen orientaation tavoitteet yleisellä tasolla? Millaisia tavoitteita voi olla yksittäisillä somaattisilla harjoituksilla?

Miten koet somatiikan vaikuttaneen sinuun opettajana?

Mitä somaattisesta työskentelystä syntyy?

Mitä oppilaasi ovat oppineet somaattisen työskentelyn avulla? Millaista osaamista on syntynyt esim. liikkumisessa, tanssissa, opiskelussa ylipäätään? Mitä olisi jäänyt oppimatta, jos ette olisi työskennelleet somaattisesti?

Millaisia haasteita somaattinen työskentely herättää työssäsi?

Onko somaattisella työskentelyllä ollut muita vaikutuksia yksittäisiin oppilaisiin/ryhmiin, heidän toimintaansa?